النشاط والقوة والشفاء في الأغذية

وهو كتاب الأغذية

تصنيف
أبي مروان عبد الملك بن زهر الأندلسي
المتوفى سنة ٥٥٧ هـ

وضع حواشيه
محمد أمين الضناوي

منشورات
محمد علي بيضون
دار الكتب العلمية
بيروت - لبنان

النّشاط والقوّة والشفاء
في الأغذية
وهو كتاب الأغذية

تصنيف
أبي مروان عبد الملك بن زهر الأندلسيّ
المتوفى سنة ٥٥٧ هـ

وضع حواشيه
محمد أمين الضنّاوي



منشورات
محمد علي بيضون
دار الكتب العلمية
بيروت - لبنان

الطبعة الأولى
١٤١٩هـ - ١٩٩٨م

دار الكتب العلمية
بيروت لبنان

العنوان : رمل الظريف، شارع البحتري، بناية ملكارت
تلفون وفاكس : ٣٦٤٣٩٨ - ٣٦٦١٣٥ - ٦٠٢١٣٣ (١ ٩٦١) ٠٠
صندوق بريد: ٩٤٢٤ - ١١ بيروت - لبنان

DAR al-KOTOB al-ILMIYAH
Beirut - Lebanon

Address : Ramel al-Zarif, Bohtory st., Melkart bldg., 1st Floore.
Tel. & Fax : 00 (961 1) 60.21.33 - 36.61.35 - 36.43.98
P.O.Box : 11 - 9424 Beirut - Lebanon







بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

«الصحة أعظم عطاء»

الإمام علي

لا شك في أن صحة الإنسان رهن بغذائه، إلى حدّ أن هذه الأهمية للغذاء تلعب دوراً مهماً في حياتنا وفي تحديد مفاهيمنا، ومقاييسنا للحياة، فباختيارنا لنوعية الغذاء الجيد نستطيع أن نخطط لتحسين صحة أجسامنا وسلامتها والابتعاد عن الأمراض ومقاومتها.

إن قارئ كتاب الأغذية سيحظى بمعلومات وافرة غنية عن الأعشاب والنباتات واللحوم والأسماك والحليب والحجامة والعسل والرقى من العين والحماية من السحر وعلاج لبعض الأمراض المعروفة قديماً وحديثاً، كما أن هذا الكتاب يمتاز بأنه يردّ كلّ فائدة وعلاج إلى القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف:

أما اللافت في هذا الكتاب فهو الأخطاء الواردة فيه والتي عملت على تصحيحها، كما أوردت شروحات كافية عن النباتات واللحوم والأسماك والحليب إضافة على ما ورد فيه، واللافت أيضاً أن في هذا الكتاب أخطاء إملائية ونحوية.

وأخيراً أسأل الله عز وجل أن ينفعني وإخواني المسلمين بعلمه وهدايته، إنه السميع البصير القدير على كل شيء وهو حسبي ونعم الوكيل.

كما أتمنى أن أكون قد وُفّقت بالوصول إلى ما أصبو إليه من نشر العلم والمعرفة. آملاً من القارئ العزيز جبر العثرات، فالكمال لله وحده، والعصمة للأنبياء.

محمد أمين الضناوي

ترجمة المؤلّف[1]

عبد الملك بن زُهْر[2]
أبو مروان

هو عبد الملك بن زُهْر بن عبد الملك بن محمد بن مروان بن زُهْر الإيادي، أبو مروان. ولد عام ٤٦٤هـ ـ ١٠٧٢م.

هو طبيب أندلسي من أهل إشبيلية، لم يكن في عصره من يماثله في صناعته.

خدم عبد الملك بن زُهْر الملثّمين مدة من الزمن. ثم اتّصل بعبد المؤمن بن علي.

ولقد أثر ابن زُهْر هذا أثراً بليغاً في الطب الأوروبي، وظل هذا التأثير إلى نهاية القرن السابع عشر الميلادي، وذلك بفضل ترجمة كتبه إلى العبرية واللاتينية.

كما يعتبر عبد الملك من أشهر بني زُهْر. وقد تُرجم كتابه «التيسير في المداواة والتدبير» إلى اللغة اللاتينية وطبع بها وكان ذلك عام ١٤٩٠ م في البندقية.

وفاته

توفي عبد الملك بن زُهْر في إشبيلية عام ٥٥٧هـ ـ ١١٦٢م. وترك مؤلّفات عدّة في الطب.

---

(١) للاستزادة راجع: طبقات الأطباء (٢: ٦٦). التكملة (٦١٦). آداب اللغة (٣: ١٠٦). دائرة المعارف الإسلامية (١: ١٨٤). مقال د. ميشيل الخوري في مجلة مجمع اللغة بدمشق (٤٩: ٧٨٠). الأعلام (٤: ١٥٨).

(٢) يسميه الإفرنج: «Avenzoar».

كتبه

- «التيسير في المداواة والتدبير»، مخطوطة.
- «الأغذية»، طُبع.
- «الجامع»، مخطوطة. صنّف هذه المخطوطة في الأشربة والمعجونات.



كتاب الأغذية

بسم الله الرحمٰن الرحيم وبك يا رب أستعين

قال عبد الملك بن زهر: إني أريد أن أتكلم في الأدوية التي يسهل وجودها ولا يتعذر في أكثر المواطن إمكانها كلاماً مختصراً من غير تقليل ولا تطويل. بدأت ممتثلاً وكتبت مطيعاً وإن كنت عارياً من كتبي لما علم من طول محنتي.

وأرجو أن يكون كلامي أول قول رفع في علم الطب إلى الدولة الظاهرة العلية وجمع للطائفة الكريمة فأرجو بذلك شرفاً يخلد وذكراً في طاعة الله يحمد والله أسأل التوفيق بقدرته.

ذكر الأغذية بحسب الأزمان

إنه لما كان الهضم في الشتاء أقوى وجب أن تكون كمية الغذاء أكثر ولما كان أبرد وأرطب وجب أن تكون الأغذية أحر وأيبس.

وأما الربيع فاعتداله معلوم وهو أفضل الفصول غير أن الأخلاط تتحرك وتثور فيه كما أن الرطوبات التي في الأشجار تتحرك في زمن الربيع كذلك الحال في أجسام الحيوان كذلك يستفرغ فيه ما يجب استفراغه من الأبدان لجري الأخلاط فيها ولأن الربيع معتدل في ذاته فيحتمل للأبدان من الاستفراغ فيه ما لا يحتمل في سائر الفصول وكذلك يحتمل فيه من التخليط ما لا يحتمل في سواه وكذلك يحتمل من التعب والنصب والجماع والسهر.

وأما الصيف فهو حار يابس والهضم فيه ضعيف والاستفراغ فيه غير محمود ولذلك نجتنب إلا عند الضرورة.

وأما الخريف فمشتت المزاج ذو اختلاف وقد رأى بعض الأطباء استفراغ الأبدان فيه وليس الأمر كذلك فإن اختلاف المزاج يضعف قوة الأبدان.

ذكر الأخباز

أفضل الأخباز خبز الحنطة[1] المختمر الذي يطبخ في التنور وبعده الذي يطبخ في الفرن وأجود أخباز ما أكثر فيه من الماء حين يعجن فإذا طبخ كان شبيهاً بإسفنج البحر في الثقب الذي يداخله. حار باعتدال رطب يصلح بالناس عموماً في الأصحاء والمرضى وفي جميع الأزمان والأسنان. أفضله ما أكل يومه وقد فتر حر طبخه وأرداه ما تقادم عجنه وطبخه.

والفطير[2] من الخبز رديء بطيء الانهضام ويكون منه خلط فج نيء بلغمي وهو لأهل الجهد والتعب صالح.

خبز الشعير[3] هو أفضل الأخباز بعد خبز القمح وهو بارد يابس باعتدال غذاؤه أقل من غذاء خبز القمح يقصر غذاؤه عن غذاء خبز القمح بقدر ما يقصر غذاء خبز

---

(١) القمح: أو الحنطة نباتات عشبية سنوية معروفة من فصيلة النجيليات، منها أنواع عدّة: الحنطة الشائعة، الحنطة القزمية، الحنطة المجنّحة. تعتبر الصين الموطن الطبيعي للحنطة. تحتوي الحنطة على فيتامينات عدة، مغذّ، يفيد في حالات فقر الدم، والوهن الجسدي، والضعف الذهني، والنمو، والكساح، والسل، والحمل، والرضاعة، وبما أنه مقوّ جداً فمن المستحسن أن يجتنبه المصابون بالضغط الدموي المرتفع. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الخبز الفطير: العجين الذي يُختبز من ساعته دون أن يختمّر. [القاموس المحيط، مادة: الفَطْر].

(٣) الشعير: جنس نباتات زراعية، حَيّة، سنوية، في الفصيلة النجيلية التي منها القمح، وقيل: إنه أول نبات زرع وعرفته حضارات العالم القديم، نسب القدماء إلى الشعير خاصية حفظ الأشياء من التعفّن والتغيّر، قال ابن الوحشية: «لو تركت في الشعير عنباً بعناقيد لم يتغيّر، وأكلت في كل يوم عنباً طرياً كأنه قطف من كرمه». وقال ابن سينا: «الشعير يستعمل ضد الكلف طلاء، ويطبخ بالخل الحاذق، أو السفرجل، ويضمّد به النقرس، والجرب المتقرح. وهو جلاء وغذاؤه أقل من غذاء الحنطة، وماؤه أغذى من دقيقه، ويرطب الحمّيات، وهو نافخ». وهو ملين، ملطّف، مقوّ عام خاصة للأعصاب وللقلب. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

القمح عن غذاء خبز الدرمك[١] فإن خبز الدرمك أغذاها. وخبز الشعير يصلح بالمحرورين في زمن الصيف.

وأحمد كل نوع منها ما أحكم طبخه في التنور ويعد التنور ما طبخ في الفرن وبعدهما ما طبخ في المَلَّة[٢].

وأما سويق[٣] الشعير فمن أفضل الأغذية بعيد من أن يفسد في المعدة يبرد باعتدال ويقمع الخلط الصفراوي بقصد، يغذي باعتدال يصلح للمحمومين حمى حادة وخاصة في الصيف لمن حم وللأصحاء أيضاً إذا شرب بالماء القراح.

وأما كشك[٤] الشعير فإنه يبرد باعتدال ويرطب ويجلو وينفع من الحميات الحادة ويسكن العطش جيد للشبان في زمن الصيف وإذا غسل به الجسم نقاه وفتح مسامّه ولذلك يغسل به جسم من تعب أو سافر في حرٍّ شديد.

وأما خبز السُلْت[٥] فمزاجه مزاج خبز الشعير غير أن خبز الشعير خير منه في خصال كثيرة.

وخبز الدُخن[٦] أبرد وأيبس من الشعير وهو أكثر إمساكاً للبطن من خبز الشعير ومن خبز السلت. وخبز العدس[٧] مثله.

وخبز الجُلبان[٨] رديءٌ قد خُبِر منه أنه إذا أُدِيم أكله أرخى الأعضاء لا خير في إدامة استعماله.

---

(١) الدرمك: دقيق الحُوَّاري. [لسان العرب، مادة: درمك].

(٢) المَلَّة: الرماد الحار والجمر، ويقال: أكلنا خبز مَلَّة، ولا يقال: أكلنا المَلَّة. [لسان العرب، مادة: ملل].

(٣) السويق: ما يُتَّخذ من الحنطة والشعير. [لسان العرب، مادة: سوق].

(٤) الكشك: ماء الشعير. [القاموس المحيط، مادة: الكشك].

(٥) السُّلْت: بالضم، ضرب من الشعير، وقيل: هو الشعير عينه، وقيل: هو الشعير الحامض، وقال الليث: السلت شعير لا قشر له أجرد، زاد الجوهري كأنه الحنطة، والأول أصح، لأن البيضاء الحنطة. [لسان العرب، مادة: سلت].

(٦) الدُّخن: الجاورس، وفي المحكم: حب الجاورس، واحدته دُخْنة. [لسان العرب، مادة: دخن].

(٧) العدس: عشب سنوي دقيق الساق من الفصيلة القرنية، مغذٍّ جداً، سهل الهضم، مدر للحليب عند المرضع، ومدرّ للبول، يفيد في علاج فقر الدم، يحفظ الأسنان من النخر. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٨) الجلبان: وهو حبٌّ أغبر أكدر على لون الماش، إلا أنه أشد كدرة منه وأعظم جرماً، يُطبخ. وهو البازلاء بلغة أهل المشرق. [لسان العرب، مادة: جلب].

أما خبز الشليم[1] فحارٌ يابس إذا استعمله البلغمي المزاج لم يكد يضره.

وأما خبز البنج[2] بارد يابس وهو ألذُّ من سائر ما ذكرنا بعد القمح والشعير والطبيعة تألفه.

وأما خبز الذرة[3] فبارد يابس قليل الغذاء جداً.

وأما خبز الفول[4] فمائل إلى البرد قليلاً يابس تكون عنه أحلام رديئة وقلَّ ما يرى آكله رؤياً وهو يُخِل بالذهن ويُحدِث رياحاً في المعدة وأوجاعاً فيها.

وأما خبز الحِمَّص[5] فهو أصلحها بعد القمح والشعير يغذو غذاء كثيراً فيزيد في المني بقوة قوية ويشد الإنعاظ[6] ورياحه دون رياح الفول بكثير.

---

(١) الشليم: الزُّؤان يكون في البُرّ، سوادية. [لسان العرب، مادة: شلم].

(٢) البنج: وهو الشوكران، نبت عشبي سام من الفصيلة الباذنجانية، منوِّم، مخدِّر، مضاد للتشنج التقبض والتقلص كالمغص الكلوي، وآلام المثانة، والربو، والشلل. ويستعمل مع الزيوت تدليكاً ودهناً مسكِّناً. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٣) الذرة: نبات زراعي، عشبي، سنوي، من الفصيلة النخلية لم تعرفه العرب ولم يرد في كتبهم القديمة، أول ما زرعت الذرة في إسبانيا، ثم فرنسا، وكانت تزرع لعلف الدواب. يحتوي دقيقها على ٣٥٩ وحدة حرارية في كل مائة غرام. توصف للذين يعانون من ضغط الدم، لأنها تحول دون تكوُّن مادة الكوليسترول. مغذية جداً، منشطة، وبناءة ومنظمة لوظيفة الغدة الدرقية. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٤) الفول: نبات من الفصيلة القرنية التي تشمل الحِمّص، والعدس، والفاصولياء، واللوبياء. يعرف الفول بهذا الاسم في الشام، عُرف الفول منذ القِدم، وقيل فيه أساطير وخُرافات كثيرة، منها أن الفيلسوف الإغريقي فيثاغورس كان لا يأكل الفول لأنه يعتقد بأن الفول مأوى لنفوس الموتى، يحتوي الفول على فيتامينات عدة، وأملاح معدنية، و٧٢ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غرام. يناسب جميع المعد لسرعة هضمه، إلاّ أنه فقير بالأحماض الأمينية الجوهرية للتغذية لذلك يجب دعمه بمقدار من الخضروات الطازجة. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٥) الحِمَّص: نبات زراعي عشبي، سنوي، حَبّي من فصيلة القرنيات، موطنه الأصلي جنوب أوروبا وحوض البحر الأبيض المتوسط. يعتبر نباتاً «غذائياً» هاماً في كثير من مناطق أميركا الوسطى. يحتوي على ٢٣٥ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غرام. مدر للبول، مفتت للحصى، مسمِّن، منشّط للأعصاب والمخ، معين على الهضم، طارد للديدان، مقوٍّ، مطهِّر للمجاري البولية. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٦) الإنعاظ: الشبق، وأنعظت المرأة شَبِقَت واشتهت أن تُجامع، وأنعظ الرجل اشتهى الجماع. [لسان العرب، مادة: نعظ].

وأما خبز اللوبيا[1] فيخلُّ بالذهن أيضاً.

وأما خبز الكرسنّة فيحدث قياءً ورياحاً وليست رياحه كثيرة ولكنه كأنه يخالف جوهر الإنسان فيكرب ويغثي وهو حار يابس.

وأما خبز القنب[2] فهو أيضاً بارد يابس ولا بأس باستعماله.

وأما خبز الأرز[3] فحار يابس صلب بطيء الانهضام ويكون عنه خلط غليظ يولد السدد في الأحشاء وفي سائر البدن ويعقل البطن.

وأول خبز ـ زعمت الأوائل ـ اتخذ خبز حَبِّ البلوط[4] وهو غليظ يابس يميل إلى البرد يسدد الكبد ويفسدها خاصّةً أوجاع المعدة وكذلك خبزُ الشاه بلوط المعروف بالقسطل[5].

---

(١) اللوبياء: نبات زراعي سنوي من الفصيلة القرنية مغذية، لا تسمن، مهدئة للأعصاب، مدرة للبول، مقوية للكبد والبنكرياس. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) القِنَّب والقُنَّب: ضرب من الكَتّان، والكتان نبات زراعي، حولي، يزرع في المناطق المعتدلة والدافئة، يبلغ ارتفاع ساقها متراً، وهي مبرومة ملساء، تنبت على جانبيها أوراق غير متقابلة. الجزء المستعمل طبياً من الكتان هو بذوره بعد نضجها وتجفيفها، تفيد من النزلات الصدرية، والبرد، مليِّن، مدرّ للبول. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٣) الأرز: الرز، نبات سنوي من الفصيلة النجيلية، ذو غُلُف صُفْر بداخلها حبّ أبيض صغير هو من الأغذية الرئيسية فثلث سكان الأرض تقريباً يتغذون به. زُرع الأرز في الصين قبل حوالي ألفين وسبعمائة سنة من الميلاد. يحتوي الأرز على ٣٥٧ ـ ٣٦٠ وحدة حرارية في كل مائة غرام. مقوّ للجسم، خافض للضغط، يحلل البول، يشد البطن شداً يسيراً، يقوي المعدة، له تأثير في خصب البدن، وزيادة المني، وتصفية اللون. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٤) البلوط: من أهم أشجار الأحراج، من الفصيلة البلوطية، يصل ارتفاعه إلى ٢٥ متراً، عوده صلب، لحاؤه صلب ومتشقّق يمكن نزعه عن الخشب. الجزء الطبي منه هو لحاء (قشر) الأشجار الفتية طيلة السنة وعلى الأخص في الشتاء. يصنع من ثمار البلوط صبغة لمعالجة التثلج في أصابع القدمين، والتهاب لثّة الأسنان. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٥) القسطل: وهو الكستنة وثمره معروف عند الشعوب القديمة منذ ما قبل التاريخ، استعملت غذاء نيئاً ومشوياً لأكثر من مائتي سنة في بعض البلدان. منشّطة، مومّمة، مقوية للعضلات، والأعصاب، والشرايين، مطهرة للمعدة، نافعة ضد فقر الدم. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

وقد يتخذ المساكين أخبازاً كثيرة من أصول الصاره[1] ومن حبوب كلها رديئة مثل حب شجر اللاذن[2] وكل ذلك رديء غير موافق بوجهٍ ولا حالٍ فاعلم.

ذكر اختلاف الخبز بحسب اختلاف صنعته

قد علم أن الكعك والبشماط خبز ولكن لما دخلهما الزيت الذي يعجن به وتشيطت عند الطبخ حدثت فيها قوة [كبريتية][3] فهما مضران بالمحروري المزاج وبالمحمومين حمى حادة وبسائر المحمومين.

وأما اختلاف الخبز المختمر فإذا حُمِّسَ[4] فغير المُحَمَّسِ خير مما حُمِّس بكثير لأنه يصلب فَيَبْطُىءُ هضمه.

وأما الحبوب المحمسة فالقمح إذا حمس أبطأ انهضامه وكانت عنه رياح وقلّ غذاؤه فإن أكل القمح نيئاً كان أضر وكانت خاصته أن تكون عنه حيات البطن.

وأما الشعير فإنه إذا حمس ثم طحن كان منه سويقه وقد ذكرته. وقد يحمس الناس الباقِلاً والحِمَّص فيكون هضمهما أبطأ ويحمسون السمسم وهو محمس وغير محمس مخل بالمعدة ومُغثٌ.

والسمسم[5] حار رطب يولد بخر المعدة ويكون عنه القيء فإن صادف من في

---

(١) لم أقف على معناها.

(٢) اللاذن: يؤخذ اللاذن من شجر يقارب الرمان طولاً وتفريعاً، إلا أن ورقه عريض يصل بعضه ببعض، صلب دقيق له زهر إلى الحمرة، يخلف ثمرة كالزيتونة تحتوي على بزر دقيق أسود. توجد هذه الأشجار بكثرة في حوض البحر الأبيض المتوسط، أوراقها تفرز مادة صمغية تسيل منها نقطاً هي المعروفة باللاذن. يستعمل مضغاً بعد الأكل ليساعد على هضم المواد النشوية لأنه يزيد إفراز اللعاب، ويستعمل كذلك في عمل بعض اللصقات الطبية. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٣) في الأصل: «كبرتية»، ولعل هذا تحريف.

(٤) حُمِّسَ: اشتد ويبس. [لسان العرب، مادة: حمس].

(٥) السمسم: هو نبات سنوي، دهني من الفصيلة السمسمية، وهو نبات فوق الذراع، وقد يتفرّع ويكون بزره في ظرف كنصف الإصبع، والبزر على أطرافه على سمت مستقيم، زهره أبيض موشّح بحمرة وصفرة. ينبت برياً في الهند والحبشة ويسمى في الحبشة «الجلجلان»، ويزرع في آسيا، والشرق الأوسط والسودان. يحتوي السمسم ٤٢٢ وحدة حرارية في كل مائة غرام. الفائدة الكبرى من السمسم تكمن في زيته الذي يستخرج من بذوره. يستعمل في صناعة الزيوت، والزبدة، والصابون، والعطور، والمطاط عصارة شجره تطوّل الشعر، يُسمن جداً، يدر الحيض، يزيد في قوة الباه ومادة المني. جيد=

معدته صفراء زاد فيها واستحال بإذن الله إليها وكذلك بزر الكتان[١] حار رطب وغذاؤهما صالح إذا أجاد هضمهما.

فضيلة الخمير

الاختمار يعجل الهضم في المختمر إذا كان الاختمار باعتدال وأما إذا أفرط الاختمار فإنه يكون سبباً لتعجيل فساد الأخلاط وعفونتها.

ذكر الأحساء

الحريرة[٢] المتخذة من الحنطة يكون عنها خلط غليظٌ نيءٌ وحريرة دقيق الشعير خير منها وكذلك حريرة الذرة والبَنْج.

وأما الأحساء المتخذة من الأخباز المختمرة بعد طبخ الأخباز فإن أفضلها حسو خبز القمح المختمر للأصِحَّاء ولا بأس به للمرضى. وحسو خبز الشعير أقلُّ تغذيةً منه وهو صالحٌ [للمحمومين][٣] حمى حادة.

والثرائد[٤] كلها يكون عنها بلغمٌ غليظ فأما ما يقلى من الأخباز فإن هضمه يبطئ بحسب [تزايد][٥] صلابة جرمه وثِقَلُ رطوبته ويحدث فيه مزاج كبريتي بحسب الزيت الذي يُقْلَى فيه فإن كل ما يُقْلَى لا يخلو من المزاج الرديء.

= لضيق النفس والربو. ماذا نأكل؟ خصائص النباتات والأعشاب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(١) بزر الكتان: يفيد في علاج النزلات الصدرية والبرد مدر للبول، مليّن، يحضّر منه لبخ ومنقوعات للأورام، والالتهابات، وحقن شرجية. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) الحريرة: الحَسَاء من الدسم والدقيق، هي حَساء مشهور ومعروف في بلاد المغرب تطبخ باللحم والحِمّص والعدس، ويضاف إليها الكثير من التوابل.

(٣) في الأصل: «للمحمومين»، ولعل هذا تحريف.

(٤) الثرائد: ما يهشم من الخبز ويبلّ بماء القِدْر وغيره، والثرد الفتّ. [لسان العرب، مادة: ثرد].

(٥) في الأصل: «تزيد»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

ذكر اللحوم من الطيور[1]

أفضلها الدجاج الذكران والإناث ولحوم الدراج ثم لحم الحجل وكلها مائلة إلى اليبس قليلاً.

وللحوم الدجاج خاصية وهي أن أمراقها متى شربت تفايا عدلت المزاج ولذلك تسقيها لمن ظهرت عليها علة الجذام وهذه اللحوم كلها نافعة.

ولحم الحجل إذا سُلِق وطُبِخ وأكل عقل البطن وإذا شربت أمراقها من غير أن تسلق أطلقت البطن. وكذلك تفعل أمراق الدجاج وخاصة مسمنها.

ولحوم الدجاج تصلح حال المنهوكين والناقهين.

وأما لحوم اليمام والحمام الإنسي والحمام الوحشي والقطا

فإن اليمام حار يابس لطيف الجوهر والحمام الإنسي حار أرطب مزاجاً وأغلظ جوهراً من اليمام.

وأما فراخها فكثيرة الرطوبة الفضلية جداً ولها خاصية في إحداث أوجاع الدماغ المعروفة بالشقيقة وخاصةً أعناقها ورؤوسها.

والقماري غليظة سوداوية والشخش ألطف جوهراً منها. وأما القطا فغليظة الجوهر سوداوية وليس في هذه اللحوم ألطف جوهراً من اليمام ولها خاصة في أنها تزيد في الحفظ وتذكي الذهن وتقوي الحواس.

وأما العصافير [فحارّة][2] يابسة وفَتِيُّها خير من مُسِنّها وكلها صالحةٌ نافعةٌ من الفالج واللقوة ومن أنواع الاستسقاء وهي تزيد في قوة الجماع.

---

(١) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الرابع، ص ٧٧ ـ ٧٨

(٢) في الأصل: «حارة»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لوجوب ارتباط جواب «أما» بالفاء.

وللبصابص قوة في تفتيت الحصى. وللقنابر قوة بديعة إذا شربت أمراقها في إطلاق القولنج قد خصها الله بذلك كما خص الحمام الأهلية الراعية التي تأوي في الأبراج بأن تقوي الحرارة الغريزية بزيادتها في الحار الغريزي وجعل أنفاسها لمن تكون في بيت سكناه أماناً من الخدر والسكتة والفالج.

القول في الكراكي[1] والبرك والإوز والأطواس

الكراكي حارة يابسة بطيئة الانهضام شحومها نافعة من الأوجاع التي تكون عن أسباب باردة وكذلك البرك الأهلي والبري في ذلك أقوى والإوز على ذلك وكلها نافعة لأصحاب الاسترخاء والفالج تضر بالمحرورين من الناس وانهضامها يعسر وخاصةً في زمن الصيف.

وجرت عادة الأطباء القدماء أنهم كانوا يذبحون هذه الأطيار الصلبة اللحم قبل طبخها بساعات ويتركونها معلقة بريشها هذا منهم طُلب لأنه يسرع انهضامها كما أن الخمير في الخبز يجيد انهضام الخبز في المعدة وكذلك بقاء الأطيار الصلبة اللحم بعد ذبحها بساعات يجيد هضمها في المعدة.

وأما الأطواس فإنها أغلظ جوهراً من الحمام وأخف مزاجاً وهي في سائر ذلك شبيهة بها.

والحبارى غليظة الجوهر سوداوية تميل إلى الحر واليبس ولقانصتها خاصة بديعة أن قشرها الداخلي إذا جفف ووضع في إكحال العين منع من نزول الماء في العين.

وأما النعام فحارة يابسة بإفراط صلبة اللحم سوداوية الجوهر شحومها قوية في تسكين الأوجاع الحادثة عن أسباب باردة ولقشرها خاصة ينفع الممعودين ويستعمل في تفتيت الحصاة.

القول في السمان

أما إن جعلت السمان نوعاً من العصافير لم تخرج عن [الجادة][2]، وإن جعلناها

---

(١) الكركي: بالضم طائر، يخلط دماغه ومرارته بدهن الزنبق سعوطاً للكثير النسيان، عجيب وربّما لا ينسى شيئاً بعده، ومرارته بماء السلق سعوطاً ثلاثة أيام تُبرئ من اللقوة ألبتة، ومرارته تنفع من الجرب، والبرص طِلاء. [القاموس المحيط، مادة: الكُرْكي].

(٢) في الأصل: «الحادة»، ولعل هذا تحريف.

نوعاً من الحجل لم نكن في ذلك أيضاً أخرجناها عن جنسها.

أما جرمها فأجرام العصافير أشبه وأما مزاجها فكأنه وسط بين مزاج الدجاج وبين مزاج الحجل وهي إلى مزاج الدجاج أميل وهي ألطف وأميل إلى الحر قليلاً وهي بجدة الكيموس[1] طيبة الطعم نافعة للأصحاء وللناقهين ولحومها تفتت الحصى وتدر البول.

وأما الزرازير فكأنها شيء بين العصافير وبين النغر وهي نوعان: أما الأسود منها فأحر وأيبس.

وأما الآخر فدونه في الحر واليبس وكلاهما بطيء الانهضام غليظ الجوهر وهي تأكل حيوانات سمية فهي لذلك ربما أضرت بأكلها وكذلك السمان. ولذلك يجب إمساكها أحياء يومين أو ثلاثة وحينئذٍ يستعملها لينهضم ما قد أكلت من تلك الحيوانات في أبدانها وبعد ذلك يستعملها.

فإن اعترض معترض علي لهذا بأن يقول: فإنه إن انهضمت أغذيتها في أبدانها فإنها مع ذلك يبقى في الكيموس شيء مما يتولد عنها وهذا لعمري شيء يخيل لسامعه أنه حق وليس كذلك فإن الخالق سبحانه قد جعل فيها قوة تجيد بها هضم الرديء حتى يعود محموداً. وهذه الخاصية إنما هي جملة جوهرها وعلم البشر مقصر عن إدراك ذلك كما يقصر عن إدراك أشياء كثيرة.

فإن الإجماع قد وقع بين جميع الأطباء في أن الدجاج أفضل اللحوم بإجماعها وهم يرون سقي أمراقها لمن بدأ به الجذام ويعتمدون على ذلك ويعتقدون كما أنه الحق. والدجاج نراها تأكل حيوانات سمية لو أكل الإنسان منها درهماً لتجذم على كل حال بما قدر الله سبحانه. فلما جاد هضم ذلك في أبدان الدجاج انقلبت عينه فيها حتى إنا نجد أمراقها تنفع المجذومين نفعاً لا يذكره أحد من الأطباء.

ذكر النغر[2]

وأما النغر فإنها غليظة الجوهر حارة يابسة، والكيموس المتولد عنها رديء وهي مع ذلك تؤكل وطعامها إذا أجيد طبخها صالح، اعلم ذلك تصب إن شاء الله تعالى.

---

(١) الكيموس: في عبارة الأطباء: هو الطعام إذا انهضم في المعدة قبل أن ينصرف عنها ويصير دماً، ويسمونه أيضاً الكيلوس. [لسان العرب، مادة: كمس].

(٢) النغر: طائر يشبه العصفور. [لسان العرب، مادة: نغر].

ذكر الغربان والبزاة والصقور والحداة والعقبان والرخم

هذه كلها حارة يابسة وكلها بطيئة الهضم والذي ذكر الأطباء أن أكل البزاة والصقور وما له جرأة من الطير يشجع القلوب ويشد النفوس ويقويها.

وأما الغربان والرخم والحدأة فلحومها رديئة وليست باللذيذة ولم تجر العادة بأكلها وأما مرارتها فإنها تجلي العين وتقويها متى وقعت في الأكحال. وفراخ البزاة والصقور لذيذة الطعم تشجع النفوس وتنفع بخاصة من المالنخونيا[1] المراقية وغيرها من أنواع المالنخونيا.

ذكر البيض

المعهود منها عند الناس إنما هو بيض الدجاج[2] وبيض كل طائر أضعف حرّاً من الطائر الذي هو بيضه وأضعف تجفيفاً.

والبيض إذا أكل نيمرشت[3] صالح يغذي تغذيةً حسنةً وإذا طبخ مسلوقاً حتى يصلب نفع من إطلاق البطن. وإذا سلقت حتى تخثر ولا تبلغ إلى حدِّ الصلابة سكنت السعلة التي تكون من خشونة الرئة الحادثة من الغبار أو من الدخان أو من أكل شيءٍ يابس أو غيره مما يخشن قصبة الرئة من الأشياء القابضة والحريفة[4].

وإذا وضع دقيق البيض في العين الرمدة نفعها وإذا استخرج دهن محاحها كان الدهن يسكن الأوجاع سواء كانت من أسباب حارة أو باردة حاشا أوجاع الحمرة.

وإذا فضخت نيئة ووضعت على البدن أحدثت فيه إملاساً حسناً وهذا إنما يصلح ذكره في كتاب الزينة.

وإذا تحسيت مسلوقةً لم تصلب بعد كانت نافعةً من سحج المعى ومن الألم العارض في المعدة وفي المعى من شرب الأشياء السُّمِّيَّة وفيها قوة غير قوية في النفع من السموم عموماً.

---

(١) المالنخوليا: اضطراب ملازم للعقل تسببه شدّة الغمّ ويُعرف بالسوداء وهي يونانية. [المنجد في اللغة والأعلام، مادة: ملن].

(٢) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الفناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الرابع، ص ٧٩ ـ ٨١.

(٣) نيمرشت: وهو البيض عندما يُسلق أو يُقلى ويؤكل قبل نضوجه.

(٤) الحريفة: طعم يحرق اللسان والفم. [لسان العرب، مادة: حرف].

وأما بيض البرك فهو أيضاً لذيذ الطعم عند الناس وهو أحرُ من بيض الدجاج وأقلُّ رطوبةً.

وبيض الإوز قريب منه وبيض الحجل أخف من بيض الدجاج.

وأما بيض الحمام فأحر من بيض الدجاج وأرطب ولذلك يعين على الجماع معونةً صالحةً وجميع البيض يعين على الجماع وخاصةً إذا طبخت بالبصل أو بماء اللفت.

وأما بيض النعام فأحر وأقل رطوبة مما ذكرته من سائر البيض.

وبيض العصافير أخف من سائرها وألطف جوهراً.

وأما بيض الأطواس فكما أن الأطواس أغلظ جوهراً من الدجاج كذلك بيضها أغلظ جوهراً وهي في سائر ذلك مثل بيض الدجاج سواء.

وأفضل ما يستعمل البيض كما ذكره حنين: يؤخذ بيض عشر عدداً تكسر وتخلط في إناء حنتم[1] ويوضع عليها من الزيت والخل والمري النقيع من كل واحد مغرفة صالحة وتحرك على النار حتى يثخن جرمها وتنزل عن النار.

والناس يطبخون البيض على أنواع مختلفة: منها أنهم يقلونها، ومنها أنهم يعملون منها أمراقاً بالفتات وبالكزبرة ويطبخونها في الفرن أو في غير الفرن، ومنها أنهم يخلطونها بالجبن الطري ويعجنونها به ثم يقلونها ويستعملونها بالعسل وهو شر غذاءٍ يعقب أمراضاً رديئة صعبة.

وشر من هذا أنهم يصنعون البيض في الحوت ويطبخونه معه ثم يأكلون ذلك وهو أضر من السم.

وأما قشر البيض إذا حمس وشرب فإنه يقطع الإسهال وإن وضع في الأكحال جلا البصر وجفف الدمعة ونفع العين.

ومحاح البيض أفضل من بياضها بكثير و[لذلك][2] من أراد [أن][3] يجتنب ضرها استعمل المحاح وحدها دون البياض.

---

(١) حنتم: الجرة الخضراء. [القاموس المحيط، مادة: حنتم].

(٢) في الأصل: «الذلك»، ولعل هذا تحريف.

(٣) زيادة أثبتناها لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

ذكر اللحوم من المواشي على أربع[1]

أكثر ما يستعملها الناس لحوم الغنم[2] وهي حارة رطبة. أفضلها ما ليس بالصغير ولا بالمسن الكبير من الذكران خاصة ثم لحم الخصي من الذُكران لمعتدل بين الصغير والكبير ثم الإناث المعتدلات في العمر.

وأما صغار الغنم ففيها رطوبةٌ كثيرة جداً وهي لذيذة الطعم ولكنها تحدث في الأبدان رطوبات كثيرة فضلية ولذلك يجب تجنبها فإن استعملت فشواء في السفود أو في الفرن أو بالمري. وذكران صغارها أشبه من إناثها بكثير وبالجملة.

فإن لحم الضأن كله إنما يجب أن يستعمل بما يجفف من رطوباته مثل الطبخ بالمري ومثل الطبخ بالزيت الكثير ومثل طبخها بالخل. وشر ما يستعمل إذا استعملت في الثريد أو مضيرة فإن مضرتها حينئذٍ تتضاعف أضعافاً.

ذكر المعز

أفضل لحوم المعز[3] صغارها وخاصة الذكران منها وشرها كلها المسن وفحول الضراب منها شر من الخصيان والذكران شر من الإناث.

تغذي صغارها باعتدال وتزيد في اللحم زيادة محمودة وتعين على الباه[4] معونةً صالحة وخاصّةً إذا طبخت باللفت أو بلون يقع فيه الحِمَّص.

وأما الشوارف[5] منها فإنها تحدث فساداً في الأخلاط وضروب الوسواس وأنواع الجنون، وأقل ما تحدث فساداً في الرأي، وكثيراً ما تحدث الصرع، والجرب القبيح وأمراضها مذمومة جداً.

---

(١) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الرابع، ص ٦٧ ـ ٧٣. وتجدر الإشارة إلى أن أكل لحوم هذه المواشي غير جائز.

(٢) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الرابع، ص ٦٧ ـ ٧٣.

(٣) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الرابع، ص ٦٧ ـ ٧٣.

(٤) الباه: الباه والباهة النكاح، وقيل الحظ من النكاح، أو الجماع.

(٥) الشوارف: المتقدمة في السن.

وأما لحوم الجِداء فإنها كادت تخرج لإفراطها في الجودة عن اللحوم من ذوات الأربع.

وأما لحوم الجمال[1] فإنها غليظة الجوهر جداً يابسة باردة يبطيء انهضامها، وشحومها أغلظ من سائر الشحوم ولذلك ترى شحمها يجمد وهو حار اللمس.

وأما لحم البقر[2] فإنه غليظ الجوهر سوداوي يابس بارد بحسب النظر الطبي وأما من حيث إنه لحم خارج عن النظر الطبي.

ولحوم البقر كلها فيها عسر وبطء في الانهضام وصغيرها الراضع لا بأس به في جودة الجوهر وهو لا أقول سريع الانهضام إلا بقياسه إلى مسنها. وكذلك لا أقول إنه بطيء الانهضام إلا بقياسه إلى الدجاج والدراج ولحم الجدي الصغير فضلاً عن الدجاج.

القول في لحوم الصيد

لحوم الصيد كلها ـ أعني ما يمشي على أربع ـ غليظة سوداوية فأغلظها لحوم بقر الوحش وهي أحر من الأنسية وأجف، ثم لحوم حمر الوحش وكلاهما سواء بارد يابس.

ذكر لحم الأيل

وأما لحوم الأيل فالأنثى خير من الذكر والصغير خير من الكبير بكثير وهو حار يابس غَلِظ الجوهر يولد أخلاطاً سوداوية وأمراضاً سوداوية وعلى حاله فهو أشبه من المعز الشارف.

والصغير جداً الراضع الذي لم يعرف العشب فلا بأس به وهو مثل الجدي الكبير الذي قد ابتدأ في أكل العشب والأنثى أصلح من الذكر.

---

(١) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الرابع، ص ٦٧ ـ ٧٣.

(٢) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الرابع، ص ٦٧ ـ ٧٣.

ذكر الوعول

الوعول حارة يابسة بطيئة الهضم إناثها خير من ذكرانها، الخلط المتولد عنها سوداوي والصغير منها أصلح من صغير الأيل.

ذكر الغزلان

هذا الحيوان إنما هو في البلاد المنحرفة إلى الحر وهو حار يابس ليس جوهره مثل جوهر البقر ولا مثل جوهر المعز الكبار. وهو أحر وأخف من جدي المعز وهضمه سريع وغذاؤه محمود صالح معتدل.

والأنثى خير من الذكر وله خاصة أنه يقوي النفوس وإن استعمل ماء لحمه من سقطت قوته أو غشي عليه من استفراغٍ أنعشه لا بأنه أسرع في تغذيته من غيره بل بخاصيته فيه.

ذكر الأرانب

الأرنب حار رطب، ومسنه بطيء الهضم يابس المزاج رديء الجوهر، وفتيه خير من المسن الكبير. وأما صغار الأرانب وهي الخرانق فحارة رطبة تغذي بسرعة وتعين على الباه وخاصة إذا طبخت مع ماء البصل أو مع الماء الذي ينقع فيه الحِمَّص.

وخاصة الأرانب أنها تفتت الحاصة. خاصة رأسها أنه إذا طبخ الرأس تفايا بيضاء وأكله المرتعش نفعه.

وخاصة رجله اليسرى أنها إذا علقت على الفخذ لم تحمل المرأة إذا جومعت والرجل معلقة في حزام الرجل والمرأة. هكذا ذكروا.

وأما خاصته في الحصى فإنه يفتتها وكذلك خاصة رأسه للمرتعش وذكروا أن دمه إذا وضع على النمش أزاله والكلف عن الوجه وأذهب ذلك.

ذكر الرئم

هذا حيوان ليس في بلدي ورأيته مجلوباً. وهو حار يابس ألطف جوهراً من الأيل الصغار لقربه من صغار الغزلان في المنفعة.

ذكر الكرس

وهو أيضاً ليس في بلدي ورأيته مجلوباً وهو حار يابس وهو قريب من الرثم وهو ألطف جوهراً منه بكثير.

ذكر الذئب

مزاجه شبيه بمزاج الإنسان جداً حار رطب غليظ الجوهر.

ذكر السبع

السباع كلها حارة يابسة. والكلاب نوعاً منها وكذلك الذئاب والفهود والثعالب والأُسْدُ والنمور وغير ذلك من السباع كلها حارة يابسة. أشدها حراً الأسد والنَّمِر وما سوى ذلك تابع يفضل بعضاً.

وهي كلها بطيئة الهضم رديئة الغذاء لا خير في استعمالها وخاصة ما هو قد أسن منها.

ذكر القنفذ

هذا الحيوان مزاجه متشتت فجلدته حارة يابسة ولحمه حار جداً وليس بيابس ولكن إما معتدل وإما خارج عن الاعتدال بشيء يسير وهو لذيذ الطعم.

شحمه لطيف جداً يسكن الأوجاع الحادثة عن أسباب باردة وينفع من الكزاز واللقوة إذا أدهن به. ومتى دهن به الذكر أحدث لذة زائدة عند الجماع وإنعاظاً قوياً.

وإن أدهن شحمه أحر البدن وجلب البراغيث إلى من يدهن به.

وذكره إذا جفف وشرب مسحوقاً أنعظ إنعاظاً قوياً شديداً وكذلك يفعل ذكر الأيل خاصَّة فيها.

وجلده إذا تبخر به المرء فرجه وكان به أسر البول أطلقه.

ودخان قشره ـ أعني جلدته ـ يطرد الهوام كلها وكذلك يفعل دخان القرون ودخان قرن الأيل في ذلك أقوى بكثير.

وأما الختزير فإن الشرع يمنع من ذكره.

ذكر السمور

وهو حار جداً خصيتاه هما الجندبادستر ومنافعهما معلومة كثيرة وأما لحمه للأكل فهو مذموم.

ذكر الضبع

الضبع نوع من السباع حار وليس بالقوي اليبس ولكفه اليمنى خاصة ذكروا أن من حبسها يسرت عليه شؤونه.

ذكر القنلية

أما القدماء فلم يذكروها وزعم المتأخرون أنها باردة يابسة وأنها تحدث رياحاً في البدن بخاصة جوهرها.

ذكر اليربوع وسائر الفئران

هذا حيوان أنواعه كثيرة وكلها حار يابس. وأصلحها نوع منه بري لونه فرفيري حسن المنظر أكبر من الفئران وهو دون القنلية ثم اليربوع.

وكلها كما قلت حارة يابسة خاصتها إذا أكلت مشوية قطعت سيلان اللعاب وشر أنواعها كلها فئران البيوت.

ذكر الضبّ

الضب حار يابس ليس غِلَظُهُ بحسب ذلك فهو يولد حرارةً في البدن ويبساً.

ذكر الحيات

الحيات كلها حارة يابسة شرها كلها ما بعدت مواطنها من المياه وأنواعها كثيرة كلها لها قوة في دفع اليبس عن البدن إلى الجلد والأفاعي في ذلك أفضل من سائر الحيات وإناث الحيات أجود من ذكرانها.

وللأفاعي خاصة إذا خنقت بالأرجوان البحري ثم لفت بتلك الأخياط على عنق

من اشتكى بالخوانيق أبرأته . ولها خاصة أنها تنفع من الجذام . حقق ذلك جالينوس .

وأما أنا فإني مراراً كثيرة أمرت من يشتكي من فساد مزاجه بأن يأكل من الأفاعي تفايا بيضاء فانتفع بذلك . وقد كنت أيام امتحان الأمير علي بن يوسف لي احتجت إلى أن أطعمها من به فساد في مزاجه والأفاعي هناك غير موجودة فأمرته أن يأكل من إناث سائر الحيات الفتايا البرية السمان . فانفع بذلك .

ويجب عندما يذبحها الذابح أن يمدها ويضع سكينين حديدين عليها أحدهما في أول الموضع الذي يأخذ في الرقة من جهة عنقها والآخر في أول الموضع الذي يأخذ في الرقة من جهة ذنبها . ويضرب ضاربان على السكينين دفعة لينقطع طرفاها بمرة فإنها إن لم تنقطع بمرة سرى سمها في لحمها فيموت الذي يأكلها أو يألم ألماً عظيماً .

أو يتخذ لها سكينان في نصاب واحد ومن الصواب أن تمد على ظهرها ليكون قطع الحديد في أوداجها قبل أن يأخذ في قطع عظمها .

فإني رأيت آن ذلك أصلح بسبب الشرع فإن وقع الضرب عليها وبقي سبب يصل بين رأسها وبينها أو بين ذنبها وبينها فإن الحزم في رميها بجملتها .

ذكر النموس

هي أنواع كثيرة منها نوع ما يشبه الهر يسمى فلارجه ومنها نوع يسمى الدلق وهو مثل الفلارجه ومنها النموس الأهلية . أفضلها الفلارجه وهي حارة يابسة طيبة الطعم .

ذكر الهر

الهر بارد يابس خاصته أنه إذا كان يماس الإنسان كثيراً أحدث السل والذبول وهو رديءٌ الغذاء مذموم لا خير في أكله .

ذكر الضرب

الضرب ليس في بلدي ورأيته في بلاد المغرب ويبدو منه أنه غليظ الجوهر أغلظ جوهراً من القنفذ وأما جرمهما فمتقاربان وأظن أن القنفذ أيبس منه وهو في سائر الخصال مثل القنفذ .

والقنفذ لا محالة ألذ طعماً منه وألطف جوهراً ولم أجرب من منافع شحمه شيئاً

ولا من مضاره ولا أذكر فيه خاصة أتحققها والذي يشبه في مزاجه أنه أشبه شيء بالقنفذ البري المعروف والقنفذ ألطف جوهراً منه .

ذكر الجراد

هو من الحيوان الطيار وهو مع ذلك من المشاء على قوائم فهو كأنه داخل في النوعين فلذلك أفردت القول فيه وهو حار يابس لطيف إذا قيس بسواه والكيموس المتولد عنه غليظٌ رديء قليل نزر .

والناس يستعملونه طبخاً وقلياً وأشبهه ما كان أحمر اللون عظيم الجرم سريع الحركة وما يوجد منه في الأندلس لم تجر العادة بأكله من وجه ولا بسبب . وسمعت الناس يقولون أنه يقتل أكله بالأندلس ولم أتيقن ذلك .

وهو للمحرورين عظيم المضرة ولأهل البلغم، ورطوبة الأبدان أشبه بكثير . وكأنه عند الناس من الكوامخ فما أكل منه على تلك السبيل فمضرته يسيرة وأما ما أكل منه على طريق الغذاء فإنه يجفف ويحرق الدم ويعقب آفات كثيرة، أمراضاً .

ذكر الألبان

ذكر اللبن[١]

أفضل الألبان لبن المعز[٢] حين يحلب إذا شرب على الصوم وهو دفيء ويغذي البدن تغذية محمودة حتى إنهم زعموا أنه يسمن المسلولين.

وأما لبن الضأن[٣] فكثير اللذة جداً وهو كثير المضار وافر الترطيب غليظ الجوهر مذموم.

وأما لبن البقر[٤] فأقل رداءة من لبن الغنم وهو أيضاً غير محمود.

وأما لبن النوق[٥] فإنه يقوي المعدة والكبد وهو بعيد من التجبين والألبان كلها عموماً تطلق البطن.

---

(١) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الخامس بكامله.

(٢) لبن المعز: من أنفع المشروبات للجسم الإنساني، وذلك لما اجتمع فيه من عناصر التغذية، لطيف، معتدل، مرطّب، مطلق للبطن، نافع من قروح الحلق، والسعال اليابس. قيمته الغذائية أكبر من قيمة لبن البقر. غذاؤنا خصائص اللحوم و لأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٣) لبن الضأن: حليب الغنم كان يستعمل في الماضي لتغذية الرُّضّع، ولقد عادوا لاستعماله في أوروبا مؤخراً لهذه الغاية. هو أغلظ الألبان وأرطبها، وفيه من الدسومة والزهومة ما ليس في لبن البقر والماعز. إن التغذية بحليب الغنم تعطي نتائج أفضل مما تعطيه بقية أنواع الحليب وهو كثير التلطيف ولذا يؤمر به الشيوخ الذين يعانون من أليافهم المتيبسة. غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٤) لبن البقر: الأكثر استعمالاً خاصة في أنظمة تغذية الأطفال لأنه قليل الكلفة وأسهل أنواع الحليب للمراقبة من جميع النواحي، بعد حليب المرأة طبعاً. يغذو حليب البقر البدن ويخصبه، ويطلق البطن باعتدال، يبطئ الهرم، ينفع من السل، والنقرس، والحمى العتيقة. غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٥) لبن الإبل: غني بالمواد الدهنية، فهو قريب من حليب البقر، ولهذا كان مفيداً جداً، وقد استعمل قديماً في أوروبا لتغذية الأطفال. يأتي بالمرتبة الثانية بعد حليب الغنم من حيث الجودة والفائدة. غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

ذكر الجبن[1]

الجبن الرطب بارد رطب توكن[2] عنه أخلاط غليظة، إذا انهضم كان عنه غذاء جيداً وأما الجاف فرديء عفوني يجفف وهو مع ذلك لا يخلو من تعفين.

ذكر الزبد[3]

الزبد بارد رطب عموماً يسكن اللذع وإذا طبخ قَلَّ ترطيبه واكتسب حرارة يسيرة من النار والملح.

ذكر الرائب[4]

الرائب بارد رطب يطلق البطن ويخل بالعصب والدماغ.

ذكر الشيراز

الشيراز أضعف تبريداً من الرائب وأضعف ترطيباً منه وهو أيضاً مضر بالدماغ والعصب.

---

(١) الجبن: الفوائد التي يحققها الجبن أكثر من أن تحصى، فهو غذاء هاضم إذا تناوله المرء بعد الطعام، لأنه يمتص الحموضة الزائدة في المعدة ويساعدها على الهضم. يفيد الجبن في علاج غشاء المثانة، والتهاب شبكة العين. غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٢) الوكن: الاحتضان. [لسان العرب، مادة: وكن].

(٣) الزبد: أو الزبدة، وهي إحدى مشتقات الحليب، وتحتوي على كل مميزاته، وفوائده، يضاف إلى ذلك ارتفاع نسبة المواد الدهنية ارتفاعاً كبيراً. تعتبر الزبدة أفضل من السمن النباتي كمادة دهنية حيوانية نظراً لاحتوائها على الفيتامين أ. غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٤) اللبن الرائب أو المُرَوَّب: هو المصنوع من الحليب بإضافة «الروبة» إليه، أو خمائر لبنة منتجة، وهو أشكال عدّة، منها اللبن المشهور في بلاد الشام باسم «اللبن الرائب». أما في مصر فيُعرف باسم «اللبن الزبادي». وفي اللغة التركية يُعرف باسم «يوغورت»، وقد دخلت هذه الكلمة جميع اللغات الأجنبية، وفيما بعد أصبحت اسماً عالمياً للبن الرائب الذي له عدة أسماء باللغة العربية، من هذه الأسماء: الخاثر، والصرب، والصريب، والحاذر، والخبيط، والمخيض، والماست، ويطلق عليه سكان دول البلقان اسم «غذاء العمر الطويل». غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

ذكر الخلاط

الخلاط من أعظم الأشياء ضرراً وأقواها تعفيناً يجب أن يجتنب على كل حال.

ذكر ثرائد اللبن وما يطبخ منه

إذا طبخ اللبن ازداد طيباً وازداد لذاذاً وازداد ضرراً بشاربه. وأما إذا صنع منه ثريد فقد جمع ثربده إلى مضرة الثريد مضار اللبن ومطبوخ اللبن على جهة الغذاء في نهاية المضرة. وأما طريق الدواء فإنه إذا طبخ في قدر جديد وغمست مع ذلك فيه صنج حديد حتى يخثر قطع الإسهال.

ذكر الدهن المستخرج من الجبن الجاف

إنّا قد نستخرج من الجبن الجاف دسماً كما يستخرج من سائر ما يمكن استخراج دهن منه. ودهن الجبن حار يابس كثير التحليل يحلل بقوة وينفع من الثآليل.

وأما ميس اللبن ففيه تبريد ليس بالقوي ويسهل ماء أصفر إذا شرب.

ذكر الحيتان [1]

ذكر جالينوس الحوت الكثير الأرجل فإنه مما يعين على الجماع بقوة وهو الربيثاء ولا أشك أنه الذي يسمى عندنا القمرون، مزاجه حار رطب باعتدال وهو لطيف الجوهر بعيد عن اللزوجة.

فإن اعترض عليّ معترض بما قيل في أنواع الحوت إن من الشروط في جيدها أن يكون كثير الدم والربيثاء تراها إما عديمة الدم وإما أن يكون لها دمٌ يسير يخفى. فالجواب هذا من شرط المحمود من الحوت، ولكن الربيثاء من صغر الجرم في حد يخفى دمها لأنها لطيفة الجوهر فدمها ألطف وللطافتها لا يظهر دمها وإلا فانظر من سائر الحوت ما يكون في جرم الربيثاء ودمه ظاهر.

وإنما حمد الأطباء من الحوت أن يكون كثير الدم لأن أعظم الأخلاط موافقة لطبيعة الإنسان إنما هو الدم ولما كان الحوت أكثر أخلاطه وأمشاجه إنما هو جوهر بلغمي على ما نراه عياناً كان أحمده ما تكون الدم فيه وتثور إذ ليس نجد من الحوت إلا ما الرطوبة البلغمية فيه كثيرة، ولا يخفى عن الحس إلا الربيثاء فإن الربيثاء ليس فيها لزوجة وهي بعيدة عن ذلك للطافة جوهرها.

وأما سائر الحوت فأفضله ما كان أقله لزوجةً وكان له قشر كالدراهم تعلق عليه وكان دمه كثيراً وإذا صيد لم يلبث في البر حياً إلا قليلاً ويسرع هلاكه عندما يصاد.

فإن حياة الحوت مدة طويلة وقد خرج عن الماء أدَلُّ شيءٍ على سوء حاله ولزوجة الأمشاج المتولدة منه فإنه ليس يحيى في البر مدةً إلا كان عليه حجاب من لزوجته يمنع عنه وصول حرارة الهواء ويبسه إلى أعضائه الرطوبة بالرطوبة الطبيعة الكينونية.

---

(١) الحوت: وهو السمك، يعتبر لحم الأسماك من الناحية الغذائية معادلاً للحوم الحيوانات البرية، ولكن نسبة الماء فيه كبيرة بحيث تعادل مرة ونصف اللحم الأحمر. وهو سهل الهضم كما أنه يمتاز باحتوائه على بعض المعادن الأساسية في الغذاء وبعض الفيتامينات. غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

وإنما يهلك الحيوان إذا فسد مزاج أعضائه الرئيسة وخاصة القلب فباللزوجة يمتنع وصول حره ويبسه إلى باطنه فلا يفسد مزاجه إلا ببطءٍ فلهذه العلة يكون بعض أنواع الحوت عندما يخرج إلى الهواء يموت بسرعة وبعضه يقيم حياً مدة. وهذه الرطوبة التي تمنع وصول الهواء إلى أعضائه وتدافعها عنه وتحجبه عنها وتعين على حياته في البرّ مدة بوجهٍ آخر وهو أن كل حيوان أي حيوان. كان برياً أو كان مائياً قد جعل الله سبحانه في أبدانها شيئاً يسميها الأطباء حاراً غريزياً به يكون ما يفعل وما ينفعل في الأبدان بقدرة الله سبحانه.

فإذا كانت في الحيوان رطوبة كثيرة لزجة وخاصة في خارجه كما للحوت امتنع هذا الحار الغريزي من الخروج والتحلل فتطول حياته في البر ولا يهلك إلا بعسرٍ كما يكون حال اللبيس وحال السلابيح وحال ما هو من الحيتان البحرية الكثيرة اللزوجة.

وربما طالت حياة الحيوان أيضاً وقد قتل بوجه آخر كما يعرض في الحيات وفي الجراد. وإنما ذلك لليبس الذي خلقت به فيعرض فيها من بعد تحلل الحر الغريزي فيها ما يعرض في حجارة الجيار[1]. فإن حجارة الجيار لما أفرط يبسها بالنار وتكاثف جرمها وصلب بقيت ما اكتسبها النار من حرارتها في جوهرها فلا يخرج ولا نحن أيضاً إن لمسناها نحس ذلك.

فإن زال ذلك اليبس بأقل نداوةٍ تحلل ذلك عنها وخرجت الحرارة التي اكتسبتها عنها وبعد مدة تبقى الحجارة باردة في طبعها كما قدر الله سبحانه. وحينئذٍ ربما استعملناها في الأكحال النافعة للعين ولأني قد خرجت عما كنت شرطت من ألاّ أعلل شيئاً أرجع إلى قصدي الأول وأعدل إلى ما جمح إليه نسق القول.

فأقول فما كان الحيتان قليل اللزوجة فهو أجود، وما كان منها له فلوس وحروشة فهو أحمد، وما كان له دم أحمر خير مما يكون له دم أصفر وصغير أنواع الحوت خير من كبيره ولا يفهم من قولي هذا أن صغير نوع الحوت جداً خير من المعتدل قَدُّهُ في ذلك النوع فإني لا أقول ذلك ولا أقول إن الشبان في الحوت خير من صغير ذلك الحوت ومن مسنه. وأنا أحمد ما حمده الأطباء قبلي أن الحوت الذي نوعه صغير خير من الحوت الذي نوعه كبير.

فإن الحوت المعروف بالرضراضي خير من سائر الحيتان وأعرف بالأدوية حوتاً

---

(١) الجَيّار: الذي يجد في جوفه حرّاً شديداً. [لسان العرب، مادة: جير].

يعرف بالسمك رأيته وخبرته وخبره زهر بن عبد الملك أبي ـ رحمه الله ـ وهو حوتٌ محمودٌ وعسى أنه الحوت الذي حمده الأطباء وسموه رضراضياً.

وما يكون من الحوت في المياه الجارية خير مما يكون في مياه القائمة الراكدة القليلة الجري وأما ما يكون منه في المياه القائمة الراكدة فشر كله كاد يكون قتالاً.

فالحوت البحري قولاً عاماً خير من الحوت النهري وما قلت سهوكة[1] الحوت خفت مضرته وكان الكيموس المتولد عنه أحمد، فإن حاسة الشم إنما جعلها الله سبحانه ليعرف بها الحيوان ما ينفعه مما يضره فما كان كريه الرائحة فهو مخالف للذي لا نجد رائحته كريهة وقد كنت عزمت على ألا أعلل ولكن أقع في ذلك اضطراراً لأبين.

استعمال الحوت

وأفضل ما يستعمل الحوت أن يسلق بالماء الحار ثم يوضع في قدرة كبيرة أو ملة من فخار أو حنتم ويصب عليه الزيت صباً. فإذا نضج حط عن النار وأضيف إليه مرقة تعدله متخذة بالخل أو بالزنجبيل هذا يكون على سبيل الغذاء.

وأما على طيب الطعام فإن جعل في المرقة فتات مدقوق فذلك أيضاً لا يخل به في الجودة. وأما إن وضع فيه الكزبرة أو البيض فإن ذلك يحسن طعمه وكذلك يحسنه الزعفران طعماً ومنظراً ولكنه يفسد غذاءه ويحدث فيه أشياء رديئة منها أنه يملأ الدماغ أبخرة رديئة ويسدد العروق ويحدث أمراضاً.

وأما إذا استعمل طبيخاً في الزيت كما قلت بمرقة ساذجة أو من غير أن يضاف إليه مرقة سوى الزيت فيه فإني لا أقول حينئذٍ إنه مضر ألبتة وخاصة أنه إذا كان من أنواع الحيتان المحمودة وكما أني قلت في اليمام والعصافير أنه يجب أن تطبخ بعد ذبحها بساعات كذلك أقول في جميع أنواع الحوت أنه يجب المبادرة إلى طبخها إثر موتها من دون توانٍ.

وأكثر ما يستعمل الناس الحوت وقد قلي في المقالي بالزيت وهو غير محمود فإنه يكتسب كبريتية من [حر][2] النار بالقلي وكل شيء يقلى فإنه مضرٌ وخاصةً لمن يكون حار المزاج.

---

(١) السهوكة: السهك، ريح كريهة، وقبح رائحة اللحم إذا خنز. [لسان العرب، مادة: سهك].
(٢) في الأصل: «حارة»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

وربما وضع الناس فيه بعد ذلك الخل والثوم وهذا أيضاً من الخطأ العظيم فإن الثوم يصعد بخرته إلى الرأس فتملأ الدماغ من رطوبةٍ غير محمودة.

وللخلِّ خاصة في الإضرار بالدماغ فيزيدون بفعلهم هذا مضرةً في الحوت وهم يحسبون أنهم يقاوّمون مضرته لأنهم يقابلون بزعمهم برودة جوهر الحوت بحرارة الثوم ويقابلون غلظ جوهر الحوت بلطافة جوهر الثوم وبلطافة جوهر الخل وبئس ما يصنعون.

ويتخذ الناس الحوت أيضاً بالبيض وهو أيضاً متناهٍ في المضرة وخاصة بياض البيض وربما اتخذوه بالجبن الرطب فيزيدونه مضرة على مضرة. والحوت يتخذ أيضاً شواء فإذا اتخذ في التنور ونضج فإنه صالح وكذلك إذا شوي في السفود وأضيف إليه بعد ذلك خل أو لم يضف.

والحوت كله يزيد في المني وباللبن وغذاؤه كثير وبعضه أشبه من بعض حتى [أني][1] أقول: إن منه ما ليس بمضر ألبتة وخاصةً إذا أجيدت صنعته وطبخه.

والناس يقددون الحوت بالملح وهذا الحوت قد خرج عما كنا تكلمنا فيه من الحوت فإنه يكتسب حرارة من المكث ببعض تعفن ويكتسب من حرارة الملح ومن تجفيفه فيكون جوهره ألطف وغذاؤه أقل ويكون الكيموس عنه في أكثر الحالات بلغماً مالحاً والحوت الطري خير منه بكثير كما أن الجبن الرطب على حاله خير من الجبن الجاف.

ذكر بيض الحيتان

كل حيوان له بيض فبيضه أبرد مزاجاً منه وأرطب فالبيض من الحوت أضر من الحوت بنفسه وكل نوع له بيض فبيض ذلك النوع أضر من النوع بنفسه لأنه أغلظ جوهراً وأميل عن الاعتدال.

وبيض الحوت لذيذ الطعم يستعمله الناس طبيخاً، وبالقلي، وأشبه ما تؤكل مسلوقة بالخل، ومطبوخة بالزيت الكثير دون ماء على ما قلت في الحوت بعينه.

---

(١) في الأصل: «أنه»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

ذكر في أجزاء الحوت

شر أعضاء الحوت رأسه وأصلحه قلوبه وكبوده دون قلوبه . وأما مآخره فخير من مقادمه بسبب إدامة حركة مآخره .

وفضلت قلوبه لأن قلب كل حيوان أحر من الحيوان بنفسه وكذلك كبده غير أن الكبد في نهاية من الرطوبة وهذا يخيل أن كبد الحوت غير محمودة .

وليس الأمر كذلك لأنها معدن الهضم فتكون رطوبتها تصحبه لا على ما تكون رطوبة سائر الأعضاء .

فإن اعترض معترض بأن يقول: إن الرطوبة التي في سائر الأعضاء قد تواتر الانهضام عليها مراراً في الكبد ثم في العروق ثم في الأعضاء . فالجواب كل هضم يناله إنما هو بالكبد وعنها ربما ينبعث .

ثم إن قولي رطوبة اسم واقع على الرطوبة الأصلية في الأعضاء من حيث إنها عضو كذا ويقع على كل رطوبة تكون في أي عضو كانت قد اندفعت إليه على طريق تنقية غيره من الأعضاء عنها أو بوجه آخر، وهذه الرطوبة الأصلية لا جرم أنها في جوهر الكبد أنضج منها في سائر الأعضاء .

وأما الرطوبة الأخرى التي قلت تكون في عضو لتنقية عضو أقوى منه عنها فإن هذه الرطوبة لا تتصور أنها تكون في الكبد والحيوان باقٍ على صحته بوجه فإن الكبد ينبوع الحرارة الطبيعية بحكمة الله عز وجل .

فالمرض كاد يبادر لجميع ذلك الحيوان لشرف الكبد ويسارع إليه فإذا تبين أن الرطوبة التي في جوهر الكبد أنضج فلا يشك أحد أن كبد الحوت أصلح من دمه .

وأما شحم الحوت

فإنه غليظ الجوهر إذا قيس من حيث إنه شحم، وكذلك دمه من حيث إنه دم وسأذكر ذلك عندما أذكر الشحوم وما قيل فيها وأذكر الدماء وما زعمت الأطباء فيها .

وطيار الحوت

أقل غلظاً من سائر أنواعه ولذلك أمكنه الطيران كما أن الحيوان البري ما يطير منه ألطف جوهراً مما لا يطير . فإن عارضني معارض بأني وصفت الكركي وهو طائر بغلظة

الجوهر ووصفت الغزال وهو مشاء على أربع قوائم بلطافة الجوهر فالجواب إذا قست طيران الكركي وله آلة الطيران مع الغزال ولا آلة الطيران معه ويثِبُ القامة وأكثر، ويسابق الطير أو يكاد لم يخف عليك لطافة جوهره ولا خفي عليك غِلَظ جوهر الكركي فإنه لا يكاد يستقل إلا بعد جهد كثير.

فإن اعترضني بالأيل وما هو صفته به من غلظ الجوهر وليس في الوحش بعد الغزال أجرى منه حتى إنه يناهض الغزال في الجري قلت له: إذا نظرت إلى عظم جرمه وخلقته رأيت أنه يحق أن يسهل على قوته حمل بدنه ولم أقل لك إن الجري يكون عن لطافة الجوهر وإنما قلت الطيران وجري الغزال خاصة إنما هو طيران بغير جناح فإنما هو واثب أبداً في جريه مستقل كأنه يطير.

وأما الجري فإنه بسرعة حركة انتقاله وهذا إنما هو تابع للحرارة ولذلك ترى جميع الحيوان الحار سريع الحركة وإني أجتنب الاحتجاج جهدي ويحدوني إليه نسق القول مضطراً.

وأنا منصرف إلى قولي في الحيتان وقد قلت إن الطيار منه ألطف جوهراً وهذا ما لا شك عندي فيه، وكذلك أقول إنه كلما كان دمه أكثر مقداراً وأشد حمرة فإنه أحر مزاجاً إذا قسته إلى حوت آخر أقلّ دماً منه وأضعف حمرة في الدم.

وأما الأصداف

فمعلوم أنها باردة أرضية تكون عنها أخلاط سوداوية.

وأما السرطانات

فمعلوم أن النهرية منها أرطب وأبرد والبحرية منها أضعف برداً ورطوبة ولا أذكر للبحرية منفعة ـ أعني في لحومها ـ وأما قشرها فإنها نافعة إذا سحقت واكتحل بها وإذا هي وقعت في الأكحال.

وأما النهرية فلها خاصة بديعة متناهية صحيحة إذا وضعت في قدر فخار جديد وغطيت وفي غطائها ثقب يسيرة تخرج منها أبخرتها وتركت على النار وكذلك حتى تتحمس تحميساً يقارب الاحتراق ثم سحقت أصدافها ولحومها ثم تسقيها من عضه كلب يبرأ بإذن الله وقد صح هذا بالتجربة مراراً.

وقد تدخل هذه السرطانات المحرقة المتخذة على هذه الصفة في الأودية الكبار المعجونة التي تنفع من السموم.

وزعم الأطباء ـ ولم أحقق ذلك ـ أنه إذا طبخت السرطانات النهرية و[شَرِبَ][1] المسلول مرقها انتفع بذلك ولا أعرف ما أقول في ذلك ولكن قد ذكره جملة من الأعيان ولم أختبره بعد.

---

(١) في الأصل: «يشرب»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

ذكر الفواكه

جالينوس يقول في التين والعنب إنهما سيدا الفواكه.

والتين[1]

حار رطب يخل بالمعدة ويلين البطن وفيه جلاء بسبب ما فيه من الحلاوة ومن اللبنية. أفضله أتمه نضجاً [و][2] أردأه الفج. وأما جافه فإنه أضعف ترطيباً من الرطب وهو حار أشد حراً من الرطب وهو إما معتدل في اليبس والرطوبة يميل إلى اليبس قليلاً. وإما أن يكون يجفف من غير إفراط إخلاله بالمعدة أيسر وتلينه للبطن كذلك، وهو أقل رياحاً من الرطب بكثير ولكنه لا يخلو مع ذلك من الرياح عند انهضامه غير أن رياحه أيضاً هي في البطن وما هنالك يغذو غذاء صالحاً ويزيد في اللحم إذا أديم أكله يسكن القوة العصبية التي في القلب ويكسر منها بخاصة ويكون منه عند انهضامه في الأعضاء فضلة يتكون منها قمل.

وأما العنب[3]

فإنه حار حرارة فاترة رطب باعتدال يخصب البدن غير أنه تكون عنه رياح في

---

(١) التين: شجر من الفصيلة التوتية، وقد عرفه الفينيقيون واستعملوه غذاء ودواء. يحتوي على ٧٠ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غرام. مغذّ، ومفيد في علاج البلعوم، والفم، والدمامل، والخراج، يذهب الباسور، وعسر الهضم والبول. إذا داوم المرء الفطور عليه مدة أربعين يوماً صباحاً مع الأنيسون سمن تسميناً لا يعدله فيه شيء. ماذا تأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) زيادة أثبتناها لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

(٣) العنب: أصله من آسيا، أدخله الفينيقيون إلى جزر الأرخبيل، وجزائر اليونان، وصقلية. عرفه البشر منذ القدم، ورد ذكره في الأساطير والحكايات، وروي في أخبار الهند والصين. اعتبرته بعض الشعوب رمزاً للخصب مع حبوب القمح الناضج. عُرفت للعنب أنواع كثيرة من أيام نوح عليه السلام. العنب مفيد في حالات سوء الهضم، والقبض، والبواسير، والحصاة الكبدية، والحصاة البولية. مغذّ، مرطب للجوف ومضاد للالتهابات، سريع الهضم ذو طاقة عقلية وعصبية، مضاد للسموم، مقوّ للكبد. اكتشف الطب حديثاً أهمية العنب لمرض السرطان. ماذا تأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

الهضم ولا يكاد يخلو عن كل واحد منها رياح رقيقة تكون منه فيحدث عنه أوجاع في البطن وفي العضل رديئة مؤلمة.

ذكر عصيره

عصير العنب أصل الخمور والربوب والخلول. وهو حار رطب إذا شرب وهو كما يعصر ينفخ الجوف ويحدث القراقر فيه وبعد اليومين أو الثلاثة يحدث الأوجاع في الأعضاء في أكثر أحواله اللهم إلا أن يجود هضمه في بدن قوي شاب وذلك قليلٌ ما يكون.

وأما في أكثر أحواله فإن ذلك لا بد منه فإذا طبخ رُبٌ كان حاراً معتدلاً في الرطوبة واليبس يعين على الهضم ويجلو المعدة وينقي الرئة وقصبة الرئة ويسكن السعال ويسكن لذع البول وينفع المثانة نفعاً قوياً هذا إذا كان طابخه يطبخه في أواني فخار أو كانت الأواني من [النحاس][1] قد طليت بالقصدير ولم يحركه بحراك مدة طبخه إياه بل أخرج رغوته ونقاه عنها برفق. وهذه الربوب التي تحرك عند طبخها فإنها تحرق الدم مضرة لا خير فيها.

وأما إذا لم يطبخ عصير العنب فإنه يغلي على ما قد علم وحينئذٍ هو أقوى إضراراً منه أولاً فإن ترك كذلك كانت الخمرة المحرمة منه وإن وضع فيه قبل ذلك يسير خلٍّ أو حلّ فيه يسير خمير أو صُبّ فيه شيء من الأشياء الحامضة مثل عصارة الليم[2] والرمان الحامض أو من عصارة سائر الأشياء الحامضة فإنه يأتي خلاً والخل يبرد ويجفف وكلما تقادم عهده زاد تجفيفه.

ذكر الزبيب[3]

هو حار رطب باعتدال منضج يزيد في اللحم ويخصب الكبد وينفعها بخاصة جعلها الله فيه. وأما نبيذه فهو أضعف من عصير العنب في كل شيء ويشبهه.

وأما العنب قبل أن ينضج المسمى حصرماً فإنه حينئذٍ إن أكل سكن لهب المعدة

---

(١) في الأصل: «النحاس»، ولعل هذا تحريف.

(٢) لعلها الليمون.

(٣) الزبيب: وهو العنب المجفف.

ونفع المحرورين نفعاً ظاهراً يقوي المعدة بخاصية فيه وبمزاجه ولذلك يقطع القيء قطعاً عجيباً.

والأطباء جرت العادة بأن يعصروه ويستعملوا عصارته في أشربة تقوي المعدة وفي أطعمة تفعل ذلك للمرضى وللأصحاء وقد يضعون كثيراً من عصارته في أوان في الشمس حتى تجف وما يبقى في قعر الإناء من غليظها كأنه تراب حفظوه وسموه عصارة الحصرم وصرفوه بعد فيما يقوي معدة المحرورين ويقطع القيء في من بمعدته خلط صفراوي يغثيه.

وعسالج[1] الكرم

إذا أكلت قد تنفع من ذلك وكذلك إن اتخذت معجونة بالسكر.

ذكر التفاح[2]

هذا شيء من أنفع الأشياء إذا شم يقوي القلب والدماغ ينفع المذبولين ونفعه للموسوسين أقوى. وأما أكله فمضر حتى إني أقول لا شيء مما يؤكل من الفواكه أضر منه يحدث رياحاً في العروق وأوجاعاً في العضل وربما كان سبباً للسل لأنه إذا انهضم يكاد الدم الكائن عنه لا ينفذ ينحل منه شيء إلى رياح لطيفة تكون في العروق ولم يؤمن أن تنخرق فإن انخرقت في الدم فمنها السل لا محالة إلا في النادر.

وسواء في التفاح أكل نضجاً أو أكل وقد تناهى في نضجه أو أكل فجاً أو أكل قبل إدراكه وأكل فجاً أيسر ضرراً بكثير فلا أرى استعماله.

---

(١) العُسْلُج: الغصن الناعم. ابن سيده: العُسْلُج والعُسْلُوج والمِسْلاج: الغصن لسنته. وقيل: كل قضيب حديث. [لسان العرب، مادة: عسلج].

(٢) التفاح: يقال إن شجرة التفاح تركية الأصل وإذا كان من تركيا فهو من «طرابزون» موطنه الأصلي، ثم نقله الفراعنة إلى مصر وزرعوه. ومن المؤكد أن التفاح يُزرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة. قيل: إن اسم التفاح فارسي الأصل عُرِّب من كلمة «تونا» بالفارسية القديمة، كما يسمّى بالفارسية «سيب» وعالم اللغة سيبويه يلقب به ومعناه «رائحة التفاح». التفاح من أفضل الفواكه، وأكثرها نفعاً وتغذية، وعلاجاً، فهو ينشّط الأمعاء، ويساعد في معالجة الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، والحصى في الكلى والحالبين والمثانة. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

فأما عصيره فهو وثجيره سواء في المضرة، أنا أكره استعماله للمريض وللصحيح اللهم إلا إن استعمله من الشبان الشواذ في الصحة والقوة بانهضامه كله ولم يعقب مضرة.

ذكر الكُمَّثْرى[1]

هذا خير من التفاح بكثير جداً وهو في إحداث الرياح أضعف من التفاح بكثير ترطيبه أضعف من ترطيب التفاح. إذا أكل قبل الطعم قطع الإسهال فإن أكل بعد الأكل ألان الطبيعة وهو يقطع العطش.

فإنه متشتت الأجزاء: أما الجوهر الحلو منه فحار رطب وأما الحامض فبارد رطب وأما القابض فبارد يابس. فإذا نظرت فيه كما هو قلت فيه أنه يميل إلى البرد ميلاً قليلاً.

وأكله بعد الطعام على سبيل الفاكهة يقوي المعدة ومن كان به ضعف المعدة والمعي فلا يخرج الثفل عند الحاجة إلى إخراجه دفعة متصلة. فإن الكمثرى إذا أكلها بعد الطعام انتفع بذلك وإن اتخذ من الكمثرى رباً قطع العطش ونفع من حدة الصفراء.

وإن اتخذ منه عصير فإنه لا يلبث أن يتخلل وذلك الخل يقوي المعدة تقوية عجيبة ولم يكن إضراره بالعصب كإضرار سائر الخلول لما يكون فيه جوهره من القوة المقوية بالقبض وبالعطرية.

ذكر السفرجل[2]

السفرجل أغلظ جوهراً من الكمثرى وأقوى تبريداً ولغلظ جوهره لا يفعل في تسكين العطش ما تفعله الكمثرى.

---

(١) الكمثرى: شجر مثمر من الفصيلة الوردية، ثمره حلو لذيذ، مدر للبول، منقّ للدم، مليّن للمعدة، مغذّ، مهدئ للأعصاب، مرطِّب. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) السفرجل: شجر مثمر من الفصيلة الوردية، موطنه الأصلي غرب آسيا حيث ينمو برياً. عرفه العرب منذ القِدم، هو قابض، مشهّ، مقوّ، مسكّن، معالج للمعدة والكبد، يشفي من الإسهال المزمن. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

والسفرجل أعقل للبطن وأقوى في ذلك وهو يشد النفس ويقويها وينفع من الخفقان شمه كما ينفع شم الكمثرى والسفرجل في ذلك أقوى.

وجرت عوائد الأطباء بأن يتخذوا من السفرجل الجوارشات أكثر مما يتخذونها من الكمثرى.

ذكر الرمان[1]

الرمان منه الحامض ومنه الحلو وكلاهما يرطبان والحامض أبرد وكلاهما تكون عنه رياح دون ما تكون عن التفاح بكثير جداً.

وفيهما خاصية محمودة أنهما إذا أكل الخبز بهما منعاه أن يفسد في المعدة خاصة بديعة خصهما الله بها.

وأما الحامض فإنه يقطع بلغم المعدة وأما عصارة الحلو منهما ترطب وهو في الحر والبرد في نحو الاعتدال.

فإن اتخذ ربّاً كان نافعاً من فساد الأطعمة في المعدة وإن ترك كان منه شبيهاً بالخمر ثم خل يكون مزاجه قريباً من مزاج عصارة الرمان الحامض.

ذكر الخوخ[2]

الخوخ بارد رطب إذا شم أنعش من الغشي وإذا أكل أحدث أخلاطاً زجاجية رديئة وكثيراً ما يعقب حميات طويلة مهلكة. ولا أعرف فيه شيئاً ينتفع به إلا أنَّ شمه كما قلت ينعش بإذن الله من الغشي ويقطع أكله بخر المعدة.

وأما لب نواه فإنه يجلو الوجه ويحسن مَرْآه وإن وضعت من دهنه نقطة في الأذن نفع من ثقل السمع. وأما عصارة أوراقها فخاصتها أنها تقتل الديدان حيث لقيتها.

---

(١) الرمان: شجر مثمر من الفصيلة الآسية، ثمرته مستديرة صلبة القشرة، في داخلها جيوب ذات بذور كثيرة. عرف منذ العصور القديمة، قيل إن أصله من قرطاجة. مقوّ للقلب، طارد للديدان، قابض مهضم، مفيد للوهن العصبي. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الخوخ: ثمر صيفي من الفصيلة الوردية، يسكن العطش، والغثيان، والقيء، ويحبس الدم، ويحسّن اللون، ويحدّ البصر، وينهض الشهوة. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

ذكر المشمش(١)

المشمش أشبه شيء بالخوخ إلا فيما ذكرت من منافعه فإن المشمش خلي منها.

ذكر الإجاص(٢)

الذي يسمى عنبقراً هو نوعان أبيض للصفرة وأسود. وأما فجهما ففيه تقوية للمعدة وقطع العطش وأما مدركهما فإنه يلين الطبيعة ويبرد وتبريده بالاعتدال يكسر من حدة الصفراء ويعدل مزاج المحرورين وفيه إرخاء للمعدة إلا إن مُضِغ بقشره فإنه يدبغها ويقويها. ويجب أن يؤكل قبل الطعام لمن كان يشكو عقله وهو حمد كله إلا للمفلوجين من المشيخة فقط.

ذكر الغُنَّاب(٣)

كاد جالينوس أن يخرج هذا عن الفواكه وقال فيها: إنه يأكلها النساء والصبيان. وهي معتدلة تميل يسير إلى الحر مرطبة أيضاً باعتدال إذا أكلت. فأما إذا طبخت في الماء فإنها تستفيد من الماء تبريداً وترطيباً إلى ترطيبها وترطيبها ليس ترطيباً فضلياً.

فهي تنفع الرئة والصدر والمريء والمثانة هذا على طريق الدواء. وأما على طريق الالتذاذ والتفكه بالفواكه فإن جالينوس كما قلت كاد يخرجها عن جملة الفواكه.

---

(١) المشمش: شجر مثمر من الفصيلة الوردية، طوله يقارب شجر الجوز، نوى ثمره إما حلو أو مرّ، يُعرف بالمشمش اللوزي، والمرّ يُعرف بالمشمش الكلابي. أنواعه عديدة منها: المشمش الحموي، البلدي، والقيسي، والتدمري، والوزيزري، والعجمي. يقال: إن أصله من الصين وعمره قبل المسيح بألفي سنة، كان ينبت برياً على جبال بكين. مغذٍ، مشهٍ، قابض، مرطِّب، يمتاز بكونه ثمرة الأعصاب، لأنه يقويها لذلك يوصف لذوي الأعمال الذهنية، ويفيد لعلاج الوهن الجسمي، وتوتر الأعصاب، والأرق، وللمصابين بالشلل. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الإجاص: شجر مثمر من الفصيلة الوردية، ثمره حلو لذيذ، مدر للبول، منقّ للدم، مليّن للمعدة، مغذّ، مهدئ للأعصاب، مرطِّب. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٣) العُنّاب: شجر شائك من الفصيلة السدرية يبلغ ارتفاعه ستة أمتار، ورقه مزغّب، ثمرته تسمى العُنّابة، حمراء أو خضراء تشبه حبة الزيتون، طعمها لذيذ، لبُّها أبيض هشّ. يُزرع في الصين منذ أربعة آلاف سنة، وبذلك تكون بلاد الصين موطنه الأصلي وهو عندهم من الفواكه المفضلة. ينفع من خشونة الحلق، والصدر، والسعال، واللهيب، والعطش، وفساد الكبد، والكلى، والمثانة، وأورام المعدة، مسكِّن، مهدِّئ. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

ذكر الأترج[1]

الأترج قشره معتدل في الحر والبرد شديد اليبس لطيف الجوهر ينفع المعدة ويقاوم السموم بعض المقاومة ويعطر النكهة وينفع من غِلَظِ الأخلاط وهو عطري يقوي النفس.

وأما لحم الأترج فإنه بارد رطب تكون عنه أخلاط باردة هضمه بطيء لغلظ جوهره.

وأما حماض الأترج فبارد رطب والذي طعمه حامض أبرد وكلاهما يبردان ويقمعان حدة الصفراء ويقطعان العطش ويذهبانه.

وأما بزره فحار يابس فهو يلطف الأخلاط ويفتح السدد ويجلو الأخلاط إذا شرب ويقاوم السموم وإذا تضمد به نقى البشرة وصفاها.

وقد يتخذ الناس من قشر هذه الثمرة المذكورة مربى يحفظونه بالسكر ليطول مكثه وهو جيد للمعدة مُقَوٍّ لها نافع من استرخائها. وكثيراً ما يتخذون هذا المربى من ورق الشجرة إذا لم يقدروا على قشر الثمرة فينتفعون به نفعاً ظاهراً بيناً. وكذلك يتخذون من القشر المذكور من الثمرة المذكورة أشربة تلطف الأخلاط في البدن من غير إحرارٍ.

ذكر الزعرور[2]

وهو ليس في بلدي وهو شديد القبض يعقل البطن إذا أكل قبل الأكل وربما

---

(١) الأترج: شجر يعلو، ناعم الأغصان والورق والثمر، وثمره كالليمون الكبار، أطال الأطباء القدماء الحديث عن فوائده، ومما قالوه: في الأترج منافع كثيرة، وهو مركب من أربعة أشياء: قشر، ولحم، وحمض، وبزر ولكل منها منافع وخواص. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) الزُّعْرور: من الفصيلة الوردية، الحرجية، متوسطة الحجم، فروعه تنتهي بشوك، أوراقه مجنّحة وصلبة كالجلد، يزهر بين شهري أيار وحزيران، أزهاره بيضاء، رائحة أوراقه غير مستساغة، ثماره كروية حمراء في كل واحدة منها نواة أو اثنتان أو ثلاث. يحتوي على ١٠٤ وحدات حرارية في كل مائة غرام. قابض جيد للمعدة، ممسك للبطن، يسكّن الصفراء، لا يستعمل إلا بعد نضجه. وهو نوعان: بري وبستاني. البري ينفع من الغثيان ويقوي المعدة والكبد. أما البستاني فرديء للمعدة ويولد البلغم. يستعمل مستحلب الزعرور أو أزهاره أو ثماره علاجاً لأمراض القلب المتوسطة الشدة، وما يرافقها من أعراض مرضية. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

أطلقها إذا أكل بعد الأكل وفيه قوة مسهلة إذا استخرجت أسهلت بقوة وشدة.

ذكر المشتهى

هو شبيه بالزعرور في جميع أحواله.

ذكر التوت(1)

هذا ما دام فَجًا فإنه يقبض وفيه خاصة بها تقطع بعض التقطيع فهو يقوي المعدة ويجلوها. فإذا هو نضج فإنما هو مادة للعفونة يلين البطن ويغثي بقوة قوية.

فإذا اتخذ منه رُبٌ نفع الرئة والمريء والصدر والمثانة وإن جفف كان المجفف منه يفعل ما يفعل الرُّبُّ.

وينبت في شجرة العليق توت مزاجه مزاج هذا بعينه غير أن التوت العليق أشبه من هذا في الإضرار بالمعدة وهو في سائر أمره يفعل أفعاله سواء.

ذكر الجوز(2)

هو حار يابس يغثي المعدة ويلين البطن إذا أكثر منه أحدث التوقف في الكلام.

ودهنه إذا أدهن به نفع من الأوجاع التي تكون عن سبب بارد.

وهو لذيذ الطعم وحده رطباً ويابساً وبالتين وبالسكر وبمربى الورد وأجود ما يؤكل بمربى الورد. ويجب أن يجنبه الشبان ومن مزاجه حار وخاصة في الصيف وأما

---

(1) التوت: نبات من الفصيلة القراصية، والقبيلة التوتية، أشجاره أنواع، وثماره أيضاً. شجر التوت الأبيض صغير، ثمره أبيض أو قرمزي. التوت مقوّ، مرطّب، مطهر، ملّين، مشهٌ، منق، مُدرّ للبول. يساعد في علاج الأمراض المعوية، وعسر الهضم، والآفات الجلدية، والروماتيزم، مهم جداً لذوي المزاج الصفراوي. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(2) الجوز: شجر مثمر من الفصيلة الجوزية، من ذوات الفلقتين، يعود تاريخ الجوز إلى زمن سحيق جداً، فقد وجدت آثار لأوراق الجوز في أماكن من الأرض يرجع زمنها إلى ما قبل التاريخ. مغذ جداً، مضاد للسفلس، مضاد للإسهال، طارد للديدان، مفيد للعلل الجلدية. يساعد في إنزال الحصى البولية، ويوصف لمرضى السكري، والسل، وللمصابات بالتهاب الرحم، وسلس البول. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

الشيوخ فلا بأس لهم به، وإذا أكل في وقت البرد لم يكد يضر.

ذكر البندق[1] المعروف بالجلوز

وهو شبيه بالجوز في جميع أمره حاشى أن تغذيته للمعدة أقل من تغذية الجوز.

ذكر اللوز[2]

هو حار رطب لذيذ الطعم ليس يغثي المعدة إذا أُكِل بقشره الداخل لأن في قشره قبضاً فهو يدافع تغثية المعدة.

وإذا أكل نوم نوماً معتدلاً ورطب، وإذا وضع في الطعام أحدث فيه رطوبة غير فضلية.

وإذا اتخذ منه حسو نفع الصدر والرئة نفعاً عظيماً، ويسكن لذع البول وينقي المجاري ويجلوها ويصلح لمن يشكو نحولاً وهزالاً.

وإذا استخرج دهنه ودهن به مؤخر الرأس مع فقار الظهر وقف التقويس. وإذا قطر منه في الأنف أعان على النوم وإذا دهن به الوجه صفاه ونقاه.

وإذا دهنت به أعضاء البدن رطبها وحسنها ودفع اليبس عنها. وإذا طبخ به عوضاً من الزيت رطب ترطيباً حسناً ونوم باعتدال وأصلح حال البدن الذي غلب عليه اليبس بسبب التعب.

وأما اللوز قبل أن يستحكم وهو أخضر فهو حينئذٍ يرطب ويبرد باعتدال فهو يؤكل كما تؤكل الفواكه الرطبة وفيه لسبب الحموضة الموجودة في طعمه تقطيع يسير.

---

(1) البندق: من الفصيلة البتولية عند بعض علماء النبات، وهو أنواع عدّة، نوع منه يُزرع لثمره، ونوع يُزرع للزينة، ونوع ينبت في الأحراج. ويسمى «الجِلَوْز» بالفارسية، وهو بأنواعه العدة ينسب إلى أماكن زراعته. يحتوي ٦٥٦ وحدة حرارية في كل مائة غرام. عُرِف منذ القِدم. يقول أبقراط: إنه يزيد في الدماغ وينشطه. مغذٍّ جداً، طاقي، سريع الهضم، مذيب لبعض أنواع الحصى في الكلى، طارد للديدان، يستعمل في علاج الترهُّل، مدرٌّ للبول، منقٍّ للدم. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(2) اللوز: شجر مثمر من فصيلة الورديات، موطنه الأصلي شرقي البحر الأبيض المتوسط. ينقي الصدر وهو مغذٍّ جداً، مطهر للأمعاء، مسهل للهضم، أكله يُسمن، مقو للجسم، يُصلح الكلى، ويزيل حرقة البول، يحفظ جوهر الدماغ. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

ذكر القراسيا(١) المعروفة بحب الملوك

هذه الثمرة ما لم تدرك فإنها لا ترطب وهي إلى التجفيف أقرب.

فإن نضجت فإنها تميل حينئذٍ إلى الحر قليلاً وتؤكد القوة المرطبة وتقل قبضها حتى لا يكاد يتبين لها أثر. وهي مع ذلك بسببه لا تغني وهي تطلق البطن وتحدث دماً كدراً وربما أحدثت رياحاً في البطن وأوجاعاً وأكلها على الصوم خير من أكلها على التملي.

وأما عصيرها فأصلح من عصير ثمر التفاح وخلها أيضاً أصلح من خل عصارة التفاح.

ذكر الموز(٢)

هذا مما ليس ينبت في بلدي وهو كثير الرطوبة لأن لا قبض فيه فهو يغثي ويسرع الفساد إليه في المعدة نعماً.

ومن خارج إذا أخرج من قشره ولو بقي قليلاً. فإن لم يكن بد من أكله فعلى الصوم.

---

(١) القراسيا: أو القراصيا، وهو الكرز، شجر مثمر من الفصيلة الوردية، يطلق عليه اسم «البرقوق» في مصر. ورد ذكرها في الكتب العربية القديمة. يقول ابن البيطار في كتابه «الجامع لمفردات الأدوية والأغذية»: القراصيا أو الجراصيا، منه الحامض، والعفص، والحلو، هور حار طيب، رطب. كلمة «كرز» مأخوذة من قراصيا وكلتاهما مأخوذ من اليونانية. يحتوي على ٧٧ وحدة حرارية في كل مائة غرام. منقٍّ فعال للدم، مزيل للسموم، مقوٍّ للعضلات والأعصاب، مضاد للإنتان في الجسم، يزيد في فعالية المقاومة الطبيعية، مرطِّب للجوف، مسكِّن للاعصاب، منظم لعمل الكبد والمعدة، مدر للبول، مضاد للروماتيزم، والتهاب المفاصل، وحصى الكليتين، والمرارة. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الموز: شجر عشبي من وحيدات الفلقة من الفصيلة الموزية. ساقها قوية، أوراقها عمودية لولبية، أليافها قوية، لونها داكن، ثمرتها تظهر مجموعة من الأمشاط كل مشط منها يحتوي على ١٠ أو ٢٠ موزة. لفظ موز معرّب عن الهندية «موزا» واسمه العربي «الـطلح». كان العرب يشبهّون ثماره بالأصابع أو البنان، فلما انتقلت زراعته إلى إسبانيا والعرب انتقل اسم ثماره إليها أيضاً فسموه «بنانا». اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فقد ورد في وثيقة يرجع تاريخها إلى ٣٠٣ سنوات قبل المسيح كلام عن ثمرة ذهبية وخصائصها الغذائية وهي الموز. منذ جداً، يأتي بعد الحليب مباشرة، كطعام أساسي شامل، والموز خالٍ من الكوليسترول، وغني بالسكر الطبيعي. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

ذكر الفستق [1]

هذا لا محالة هو أفضل الفواكه حار يابس باعتدال يقوي المعدة والكبد بجملة الجوهر وهو لذيذ الطعام وحده أو مع الزبيب والسكر. وهو من الأدوية العظيمة المنافع.

وإذا استخرج دهن الفستق كان من أفضل ما يستعمل في تقوية المعدة والكبد من خارج وهو نافع إذا أكل على الصوم أو مع الزبيب أو مع السكر أو كيفما أُكِلَ.

ذكر الصنوبر [2]

هو حار يابس يغثي إذا أكثر منه وإذا أكل بالزبيب لم يغث. وإذا استخرج دهنه كان نافعاً من الاسترخاء والفالج.

ذكر النخيل [3]

هو حار يابس غليظ الجوهر رديء الكيموس يسد الكبد ويورم الرأس. ورطبه

---

(١) الفستق: شجر مثمر من الفصيلة البطمية، من ذوات الفلقتين، لب ثمرها مائل إلى الخضرة، لذيذ الطعم يؤكل نقولاً. مغذٍ جداً، غني بالوحدات الحرارية، يعادل اللحم غذاء، يعتبر من أحسن الأغذية وخاصة لتقويم الدم. ماذا تأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الصنوبر: شجر حرجي عظيم الارتفاع من فصيلة الصنوبريات، وهو من الزهريات. تحتوي جذوره وسوقه على قنوات مليئة بالزيت والراتينج. تستعمل أخشابه في بناء السفن، وثماره تؤكل حبوبها بعد كسر قشرتها. كان يستخرج منه قديماً دقيق للخبز. مسكن للمغص، مدر للبول، طارد للديدان، يزيد في القوة الجنسية. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٣) النخيل: وهو البلح تمر النخيل، يسمى بُسْراً حين يكون طرياً، ويسمى بلحاً وهو أخضر، ورُطَباً حين ينضج، أما التمر فهو اسم له من حين انعقاده وحتى نضوجه. يعود تاريخ هذه النبتة إلى زمن بعيد، فقد شوهدت صور البلح منقوشة على جدران معابد الفراعنة، وقد عرف الأطباء الفراعنة فوائد البلح، كما وجدت كتابات في الأديرة تدلّ على قيمته الغذائية وفائدته للرهبان والقساوسة، ولقد كان مفسرو التوراة القدماء يقولون بتحريم «السكيار» وهو الشراب المتخمر من التمر والذي كان معروفاً بزمنهم أيضاً. كما عرف الرومان التمر أيضاً وكان يقدم لآلهتهم في طقوس العبادة، وكان يقدم أيضاً على موائد الملوك. ولشجرة النخيل مكانة هامة في الأديان السماوية: الإسلام، والمسيحية، واليهودية. يدعى البلح ملبس النبات لوفرة الغلوسيد فيه بمعدل ٧٥٠ غراماً في الكيلوغرام الواحد. يحتوي التمر على ٣٥٠ وحدة حرارية في كل مائة غرام. وهو ثمر مغذٍ جداً، مقوٍّ للعضلات والأعصاب، واقٍ من الشيخوخة، والسرطان، يزيد من وزن الأطفال، يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع الجحوظ، يكافح الغشاوة، يقوي الرؤية وأعصاب السمع، يحارب القلق العصبي. ماذا تأكل؟ خصائص النباتات والأعشاب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

شر من جافه بكثير وهو يورم الكلى والكبد وهو مذموم في الفواكه إلا لأهل الجهد والتعب والإقلال من الغذاء فإنه لهؤلاء أقل مضرة منه لسواهم. وكلما عظم جرم التمر وتعلك وطاب عظم إضراره.

ذكر قلوب النخيل (1)

هذه غليظة الجوهر باردة فإذا أكلت كان منها مني قوي جداً فلذلك تستعمل في المعونة على الجماع.

وأما ورق النخيل وجريدها فإنما إذا حركت المراهم المنبتة للحم بها زادت قوتها في ذلك زيادة جداً.

وأما النوى فإنه إذا سحق بعد حرقه كان منه كحل يقوي العينين.

ذكر البلوط (2)

هو غليظ الجوهر يميل إلى البرد قليلاً، يابس يعقل البطن، يحدث أوجاعاً في المعدة.

---

(1) قلوب النخيل: وهو البلح تمر النخيل، يسمى بُسْراً حين يكون طرياً، ويسمى بلحاً وهو أخضر، ورُطَباً حين ينضج، أما التمر فهو اسم له من حين انعقاده وحتى نضوجه. يعود تاريخ هذه النبتة إلى زمن بعيد، فقد شوهدت صور البلح منقوشة على جدران معابد الفراعنة، وقد عرف الأطباء الفراعنة فوائد البلح، كما وجدت كتابات في الأديرة تدلّ على قيمته الغذائية وفائدته للرهبان والقساوسة، ولقد كان مفسرو التوراة القدماء يقولون بتحريم «السكيار» وهو الشراب المتخمر من التمر والذي كان معروفاً بزمنهم أيضاً. كما عرف الرومان التمر أيضاً وكان يقدم لآلهتهم في طقوس العبادة، وكان يقدم أيضاً على موائد الملوك. ولشجرة النخيل مكانة هامة في الأديان السماوية: الإسلام، والمسيحية، واليهودية. يدعى البلح ملبس النبات لوفرة الغلوسيد فيه بمعدل ٧٥٠ غراماً في الكيلوغرام الواحد. يحتوي التمر على ٣٥٠ وحدة حرارية في كل مائة غرام. وهو ثمر مغذّ جداً، مقوّ للعضلات والأعصاب، واقٍ من الشيخوخة، والسرطان، يزيد من وزن الأطفال، يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع الجحوظ، يكافح الغشاوة، يقوي الرؤية وأعصاب السمع، يحارب القلق العصبي. ماذا نأكل؟ خصائص النباتات والأعشاب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(2) البلوط: من أهم أشجار الأحراج، من الفصيلة البلوطية، يصل ارتفاعه إلى ٢٥ متراً، عوده صلب، لحاؤه صلب ومتشقّق يمكن نزعه عن الخشب. الجزء الطبي منه هو لحاء (قشر) الأشجار الفتية طيلة السنة وعلى الأخص في الشتاء. يصنع من ثمار البلوط صيغة لمعالجة التثلج في أصابع القدمين، والتهاب لثّة الأسنان. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

ذكر الشاه بلوط

هو خير من البلوط على سبيل الغذاء بكثير.

ذكر الخرنوب(١)

الخرنوب حار يابس قابض حره معتدل يعقل البطن بقوة قوية. يجب أن [يأكله](٢) من به إسهال في أول طعامه.

ذكر ثمرة المطرون

هذه تقاوم السموم قليلاً وهي تصدع الرأس وقد تغذي.

(١) الخرنوب: شجر مثمر من الفصيلة القرنية، ثمرته قرن يؤكل ويستخرج منه الدبس، وقد يطحن ويستعمل في صناعة الخبز في بعض البلدان. موطنه في سوريا الطبيعية. يحتوي على ٣٣٤ وحدة حرارية في كل مائة غرام. مضاد للإسهال، مطرّ، ينفع في علاج الفتق إذا أكل ببزره، مدرّ للبول، تدلك به الثآليل فيقطعها، يفتح الشهية، يسمن، يزيل السعال المزمن. ماذا تأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) في الأصل: «يأكل»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

القول في البقول

البقول كلها رديئة لأصحاب السوداء بجملة جوهرها إلا الخس وحشيشة لسان الثور.

ولسان الثور

تسخن باعتدال وهي ترطب ولها خاصة تفرح وتقاوم السوداء.

وأما الخس[1]

فإنه يولد دماً رقيقاً جيداً وينفع من الحكة الحادثة عن احتراق الأخلاط.

وأما السريس

فبارد رطب باعتدال ليس على مثل ما هو الخس عليه من البرد والرطوبة وإنما هو يبرد باعتدال وفيه ترطيب وفيه تفتيح للسدد.

---

(١) الخس: نبات عشبي من الفصيلة المركّبة، قديم جداً بأصله، وجد المنقبون بزوره في آثار فرعونية، كما وجدت له نقوش كثيرة منها نقش صورة إله الخصب والتناسل المعروف في مدينة الأقصر، وقد تكدّست تحت قدميه أكوام من الخس. ذكره إيبرس في ورقته الطبية ضمن مركّبات لوجع الجنب، وطرد الديدان والنفخة.

عرفه الفرس قبل ميلاد المسيح بحوالي ثلاثمائة سنة. زرعه الإغريق واقتصرت زراعتهم على ثلاثة أنواع منه.

كان الرومان يكثرون من أكله في ولائمهم الضخمة ليساعدهم على الهضم وكان جنودهم يجففون أوراق الخس في الشمس، ثم يدخنونها لتهدئة أعصابهم. مرطب، منق، مشه إذا أُكل أولاً، يثير عمل الغدد الهضمية، مهدئ، ومخدِّر، منوِّم، ينفع من السعال، خافض لكمية السكر، ملين. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

وأما القطف[1]

فبارد رطب وكذلك الاسفناخ[2] والرجلة[3] أقوى تبريداً وترطيباً منه بكثير.

والبقول كلها تلين البطن وتضر [بالسوداويين][4] إلا الخس وحشيشة لسان الثور.

وأما السلق[5]

فإنه ليس ببارد بل هو له بورقية فهو يجلو ويفتح قليلاً. وهو خير البقول وأصلحها لمن يشكو بلغماً لزجاً في معدته ومن به أيضاً صفراء فإنه يخرجها بما فيه من الجلاء وهو قليل الغذاء.

ذكر الأكرنب[6]

إن الناس يغذون بالكرنب فيمدحونه. وهو شر البقول كلها بأجمعها في إحداث السوداء والوسواس والجذام والجرب القبيح والصرع.

---

(١) القطف: بكسر القاف وهو ما قُطف من الثمر، وهو أيضاً العنقود ساعة يُقطف. [لسان العرب، مادة: قطف].

(٢) الإسفناخ: وهو السبانخ، فارسي معرّب، من فصيلة السرمقيات يستنبت وينبت بنفسه، أجود أنواعه الضارب إلى السواد لشدة خضرته المقطوف ليومه. ينفع لأمراض الصدر والرئة، مضاد لفقر الدم، مقو للقلب، مثير لعمل البنكرياس، مضاد للسرطان، منظف للجهاز الهضمي. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٣) الرجلة: بقلة سنوية عشبية، من فصيلة الرجليات، ذوات الفلقتين كثيرة التويجات، تطول دون الذراع، وتمتد على الأرض، تزهر وتخلّف بزراً صغيراً. تُعرف في الشام باسم «بقلة» سميت «الرجلة» لأنها تنبت على الطريق وتدوسها الأرجل. يحتوي على ١٥ وحدة حراوية في كل مائة غرام، تعتبر منذ القدم بأنها أفضل النباتات الطبية، ومما قيل عنها: إنها تمنع الصداع، والرمد، والحكّة، والجرب. بذر هذا النبات يُغلى في الماء فيطرد الدودة الوحيدة. ماذا نأكل؟ خصائص النباتات والأعشاب، محمد أمين الضناوي، دار لمعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٤) في الأصل: «السوادين»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

(٥) السلق: بقل زراعي من ذوات الفلقتين، ومن الفصيلة السرمقية التي تشمل الشمندر والسبانخ معروف منذ القدم بفوائده عند العرب. فيه برودة ملطفة، يفيد في علاج الكلف والثآليل إذا أطلي بمائه. ماذا نأكل؟ خصائص النباتات والأعشاب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٦) الكرنب: نبات حولي معمّر من الفصيلة الصليبية، له ساق قصيرة غليظة وبرعم في الرأس، ملفوف ورقه بعضه على بعض يسمى في بلاد الشام «ملفوف» يزرع منذ ٢٥٠٠ سنة قبل المسيح. يفيد المصابين بمرض السكري، ويقوي الجسم، ويكسبه الحيوية والنضارة، يستعمل في معالجة الربو. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثانية، ١٩٩١.

لا أعرف شراً منه حاشى الباذنجان فإنه على مثال حاله سواء. وهو حار يابس لا أعرف فيه شيئاً يحمد.

إلا أنه إذا أكل نيئاً أو أكل مطبوخاً صفى الصوت بقوة عجيبة بديعة وإذا أكله من أضر به الصياح فَبُحَّ ارتفع بححه وإذا طبخ وضمدت به الأورام مع الدقيق أنضجها.

ذكر القرع[1]

أما القرع فإنه بارد رطب غليظ الجوهر بطيء الهضم. إذا أكل من غير أن يبالغ في طبخه ربما أحدث غشياً وأوجاعاً في المعدة وهو في ذلك الحال إن سمي سماً لم يكذب الذي يسميه.

فإذا بولغ في طبخه وتنوهي فيه فإنه حينئذٍ يصلح للمحرورين ويصلح في حالهم ويغذي غذاء ليس بالكثير ولا بالقليل جداً.

وأجود ما يستعمل بالخل الثقيف وقد يؤكل باللحم ويطبخ معه ويؤكل طعاماً طيباً إلا أن الكيموس المتولد عنه غليظ الجوهر بارد. وإذا استخرج دهن بزره نوم وإذا شم زهره نوم أيضاً.

وإذا وضعت قشارته على المعدة سكنت التهابها وإذا ضمدت به أورام الحمرة كان نافعاً.

وإن غسل بعصارته قيروطي[2] كان مبرداً ولم تغلبه حرارة البدن لغلظ جوهر العصارة المذكورة.

وإذا صلب جرم القرعة وصنع منه إناء كان الماء الذي يوضع فيه يبطئ في المعدة وإن وضع فيه مسكر كسر من إسكاره.

---

(١) القرع: وهو اليقطين أو القطين، لفظ مُحرّف من لفظة ذات أصل آرامي أو عبراني. ينفع المحرورين، ولا ينفع المبرودين، وذوي البلغم، ماؤه يقطع العطش، يذهب الصداع إذا شُرب أو غُسل الرأس به، ملين للمعدة. ماذا نأكل؟ خصائص النباتات والأعشاب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٢) القيروطي: مرهم، وهو لفظ دخيل على العربية. [القاموس المحيط، مادة: القرط].

ذكر الباذنجان[1]

وقع الإجماع من الأطباء على أن هذه البقلة مذمومة جداً ـ صدقوا ـ لكن ليست بأذم من الكرنب على جهة الغذاء. وأما جهة الدواء فالكرنب قد قلت نفعه من البحح وتصفية الصوت وهو مع ذلك إذا شربت عصارته أطلقت البطن.

وأما الباذنجان فإنه على جهة الغذاء شر كله وعلى جهة الدواء فإنه يدبغ المعدة ويشدها ويقويها وينفع من التهوع والقيء إذا أجيد طبخه.

وهو أيضاً فيه القوتان يطلق البطن بما فيه من مرارة ويقبضه بما فيه من قبض وبهما معاً ينفع المعدة بإذن الله.

ذكر الثوم[2]

الثوم حار يابس قوي في ذلك يدر البول والطمث والعرق ويولد خلطاً مرارياً في المعدة كرائياً.

وهو رديء للمحرور المزاج ويصعد إلى الرأس ويصعد معه ما يكون عن المعدة من أبخرة سائر الأشياء فيضر بهذه الجهة بالرأس وسائر الحواس إضراراً قوياً.

---

(١) الباذنجان: ثمر نبات معروف من فصيلة تنسب إليه هي الفصيلة الباذنجانية التي تضم البطاطا وغيرها. أصله من الهند، قليل الغذاء، لكنه يساعد على تخفيف فقر الدم، مليّن للمعدة، مدر للبول، مقوّ للكبد، والبنكرياس، مهدئ للأعصاب. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الثوم: نبات معمّر من فصيلة الزنبقيات واسمه عند العرب «الفوم» عرف الثوم منذ القدم، واستفاد البشر من خصائصه منذ القرن الخامس قبل الميلاد، والنقوش المحفورة على هرم الجيزة الذي بُني منذ ٤٥٠٠ سنة تذكر أن خصوص الثوم كانت توزّع على العمّال الذين عملوا في بناء الأهرامات ليأكلوها قبل البدء بالعمل فتعطيهم القوة وتحفظهم من الأمراض. كان الفراعنة يقدّسون الثوم ويحرّمون مضغه ويعتبرون ذلك جريمة، فكانوا يبتلعون فصوص الثوم تكريماً لها. واليونان كانوا يقدسونه ويقدمونه قرباناً إلى مذبح هيكلات لطرد الأرواح الشريرة منه. وكانوا يقيمون مباريات في محراب أبولون، فينال من يقدّم أكبر رأس من الثوم طبقاً من طعام الآلهة. يحتوي الثوم على زيت طيار مع مركبات الكبريت، كما يحتوي على هرمونات تشبه الهرمونات الجنسية. يحتوي الثوم على ١٣٨ وحدة حرارية في كل مائة غرام، والثوم منبّه، خافض للحرارة، مطهر للأمعاء، يوقف الإسهال الميكروبي في كثير من الحالات. مفيد للأعصاب والقوة الجنسية. ماذا نأكل خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

ولذلك يجب أن يجتنبه من أكل غذاء غير محمود مثل الفول والحوت والجبن ولا يقربه من أكل ذلك. وهو ترياق بذاته من أكثر السموم ولذلك نخلطه في المعاجين الكبار.

ذكر البصل[1]

البصل حار رطب ورطوبته فضلية. يولد إذا أديم أكله بخر المعدة ونتن الإبطين وهو يحدث في البدن خلطاً بلغمي الجوهر غليظاً حار المزاج رديئاً فاسداً مفسداً.

يحرك شهوة الجماع إذا أكل مشوياً وإذا أكل مطبوخاً وإذا أكثر منه في الأطعمة فعل ذلك. وإذا أكله من شرب المياه الرديئة نفع من أضرارها.

وإذا ضمد به البهق جلاه وإذا قطرت عصارته في الأذن سكن دويها وإذا قوّرت البصلة وطبخ فيها زيت نفع من أوجاع الأذن.

ذكر الكراث[2]

هذا كأنه متوسط بين الثوم والبصل.

---

(١) البصل: بقل زراعي من الفصيلة الزنبقية يوجد منه نوعان: أحمر وأبيض، ولا فرق بينهما سوى أن الأبيض يفضل للأكل لأن مذاقه أقل حدّة من الأحمر. البصل من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان عبر التاريخ، والجدير بالذكر أن الفراعنة قد عرفوا هذه النبتة وفوائدها وقدّسوها في مصر، وخلّدوا اسمه في كتابات على جدران الأهرامات، والمعابد وأوراق البردي، وكانوا يضعونه أيضاً في توابيت الموتى مع الجثث المحنّطة لاعتقادهم أنه يساعد الميت على التنفّس عندما تعود إليه الحياة. ذكره الأطباء الفراعنة في لوائح الأغذية التي تمنح الإنسان القوة والفائدة، وقد وزعوا تلك اللوائح على العمال الذين بنوا الأهرامات، كما اعتبروه مغذياً، ومشهّياً، ومدراً للبول. يقال: إن موطنه الأصلي المنطقة الواقعة قرب بلوخستان، ويقال: إن موطنه الأول كان جنوب روسيا. يحتوي البصل على ٤٥ وحدة للبول، تساعد على التركيز الذهني. ماذا تأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الكراث: عشب معمر من الفصيلة الزنبقية ذو بصلة أرضية تخرج منها أوراق مفلطحة ليست جوفاء، وفي وسطها شمراخ يحمل أزهاراً كثيرة، وله رائحة قوية. عرف البشر الكراث منذ القدم، ففي عهد الفراعنة في مصر روي أن الفرعون «كيوبس» كافأ أحد السحرة بهدية من ضمنها مائة حبة من الكراث. أكثر القدماء من الكلام عن مزايا الكراث، وفوائده الطبية، قال أبقراط: «إن الكراث يدر البول، ويلين المعدة، ويوقف التجشؤ، ويشفي من السل والعقم، ويدر حليب المرضعة، ويشفي من الفرانج، ويقطع نزيف الأنف، ويقضي على اختناق الرحم». وقال ابن سينا: «الكراث الشامي يذهب بالثآليل والبثرات، وأكله بكثرة يفسد اللثة، والأسنان، ويضر بالبصر، والنبطي منه ينفع من البواسير مسلوقاً أكلاً وضماداً، ويحرك الباه. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

ذكر اللفت[1]

أما اللفت فحار رطب بديع الأفعال في الأبدان يغذي غذاء غير كثير وهو يسخن ويرطب ويعين على الباه ويقوي البصر بخاصة في جملة جوهره.

ولا أعرف شيئاً يذم به إلا أنه يحدث رياحاً غير باردة في المعدة والمعي لا يكون عنها أوجاع.

وهو إذا أجيد طبخه من الأشياء محمودة ـ عندي ـ جداً.

ذكر الجزر[2]

وهو أيضاً حار رطب يكثر البول وفيه جلاء ويقوي ويغذي أكثر مما يغذي اللفت يزيد في الجماع زيادة صالحة هذا إذا أكل مطبوخاً. وأما إذا أكل نيئاً كما تأكله الدواب فإنه حينئذٍ يبطئ انهضامه جداً.

ذكر القثاء[3]

هذا كأنه بين الفواكه والبقول وهو بارد رطب جوهره ليس بالغليظ جداً فهو أفضل من القرع. نيئاً أكل أو مطبوخاً يدر البول بقوة بديعة ويسكن اللذع ويستفرغ الصفراء بالبول فيقاومها بمزاجه ويستفرغ البلغم بجلائه وبإدراره البول.

أما اللب الذي فيه بزره فلا مضرة فيه عندي.

---

(١) اللفت : وهو السلجم، بقل زراعي من الفصيلة الصليبية، أنواعه البستانية كثيرة، عرف الإنسان القديم أنواعاً كثيرة منه قبل التاريخ. كان الإنسان القديم يأكله مشوياً تحت رماد مواقده البدائية. مجدد النشاط، مطهر، مدر للبول، مرطّب، نافع للصدر. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الجزر: نبات بقلي عسقولي من فصيلة الخيميات، يختلف الجزر بأشكاله وأنواعه وألوانه وذلك تبعاً للتربة التي يزرع فيها. عرفه الإنسان منذ القِدم. مهم جداً للأطفال، يزيد في وزن الجسم، يقتل الديدان المعوية، يطهر الأمعاء عند الأطفال، يعدّل عمل الغدة الدرقية، يهدئ اضطراب القلب والأعصاب. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٣) القثاء: المِقْثي، نبات من الفصيلة القرعية، قريب من الخيار، لكنه أطول. يشبه في تركيبه الخيار. مرطّب، منظّف للدم، مذيب للحامض البولي، مدر للبول. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

وأما لحمه فإنه إذا كان قليلاً فهو يبرد فإذا كان كثيراً دائماً أحدث غلظاً في الأخلاط وفجاجة لأن المتولد عنه يكون بلغماً غليظاً لزجاً. ومع غلظه فهو ألطف جوهراً مما يتولد عن القرع بكثير.

ذكر البطيخ[1]

هذا شيء غلَّط أطباء كثير عددهم فيه وإنما غلطهم أن قال جالينوس: إنه إذا استحال استحالة سوء كان عنه خلط أشبه شيء بالسم فأجزعهم هذا فضلوا عن الجادة فيه.

فإنا نقول: إن هذه الحديدة إذا ضرب بها رجل مات وهي يراها ألف رجل ولا يضرب بها ولا يموت كذلك البطيخ.

صدق جالينوس البطيخ إذا استحال استحالة سوء كان منه خلط أشبه شيء بالسم وليس البطيخ متى أكل استحال تلك الاستحالة وإنما يستحيل تلك الاستحالة لوجوه منها أن يكون في جسم أكلها وفي معدته خلط يسير مذموم والبطيخ لا قبض فيه يمانع عنه في سوء الاستحالة فيسارع إلى الاستحالة الرديئة المذكورة.

ومنها أن يأكلها الإنسان مع خبز أو يأكلها بعد التمليء فإنها لطيفة الجوهر وليس فيها قبض يمانع عن انقلابها وبسبب ما في المعدة من الطعام لا يمكن أن يخرج البطيخ عندما ينهضم بسبب أن سائر ما في المعدة لم ينهضم بعد.

فيعرض له شبه ما يعرض إذا طبخ لحم الفروج مع لحم جمل شارف[2] أو لحم ثور فإن هذه الآفة قد تعرض في لحم الفروج فإنه يحترق احتراقاً إلا أن يكون لحم الفروج أكثر ما في المعدة ولحم الجمل أو الثور أقل ما في المعدة [فإنه][3] عند ذلك ينفتح فم المعدة الأسفل المعروف بالبواب فيخرج الأقل بسبب أن الأكثر قد انهضم.

وإذا كان ذلك عرضت للإنسان آفات أخرى لأن ما خرج عن المعدة ولم ينهضم

---

(١) البطيخ: نبات عشبي سنوي ممتد، تزرع ثماره في المناطق المعتدلة والدافئة، وهو من الفصيلة القرعية. عرف في المناطق الحارة من أفريقيا حيث كانت تعرفه القبائل منذ زمن بعيد. ينقّي الجلد، مدر للبول، ينفع في علاج أمراض الكلى كالحصى والرمل. يبرّد الجوف. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) شارف: لفظ بلغة أهل المغرب بمعنى: المتقدم في السن.

(٣) في الأصل: «فإن»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

جيداً في الهضم الأول لا ينهضم جيداً في الهضم الثاني ولا في سائر الهضوم أبداً.

فالبطيخ في هذا ولحم الفروج سواء أما أن البطيخ فمن سبب أنه مائع ومن حيث إنه لا قوة قبض فيه تحفظه يسارع في سوء الاستحالة أقوى مسارعة مما يسارع الفروج والذي مثلنا به إليها ففيه ذلك ولكنه قد يؤكل ألف مرة فلا يستحيل استحالة سوء.

وأما البطيخ النضج إذا أكله الإنسان على الصوم وتملأ منه فإنه ينفي البدن ويبرده باعتدال في خلال ما ينقيه ثم يخرج عن البدن بالبول وبالبراز وقد عدل مزاج الجسم وأخرج معه جزءاً من الخلط المحتد المذموم ونقى البدن. وعلى هذا يجب أن يؤكل البطيخ وإن مساق القول يجاذبني إلى التطويل فها أنا تاركه وراجع إلى ما كنت بسبيله.

وقد ذكرنا ما يفعله البطيخ على جهة الغذاء وأما على جهة الدواء فإنه يفتت الحصى ويدر البول ويبرد باعتدال. وهو مألوف عند الناس ولذلك متى شمه الإنسان أنعشه وكذلك يفعل القثاء.

وأما إذا غسل البدن بلحم البطيخ فإنه يجلوه ويرطبه ويزيل عنه ما تكسبه حرارة الشمس والتعب.

وقشره وبزره يفتتان الحصى تفتيتاً عجيباً إذا شرب.

والخيار(١)

بارد رطب. إذا شم أنعش من الغشي وإذا أكل يسكن لهيب المعدة. وهو إذا أكل لحمه يدر البول على نحو ما يدر قلب القثاء غير أن تبريد الخيار أقوى من تبريد القثاء وبزره نافع له.

ذكر الدلاع(٢)

هو أبرد من الخيار وأرطب وجوهره متناهٍ في الغلظ فهو لا يكاد تغلبه صفراء إن

---

(١) الخيار: نبات عشبي من الفصيلة القرعية، يغلب عليه اللون الأخضر، استعمله الناس قديماً في العصور الوسطى لامتصاص حرارة الحمى من أجسام الأطفال بوضعه في فراشهم. عرفه العرب وذكروه في كتبهم. مرطب، مُطَرّ، منقّ للدم، طارد للديدان. ماذا تأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) الدُّلاّع: نبات [لسان العرب، مادة: دلع]. وفي لغة أهل المغرب هو البطيخ الأحمر.

وجدها في المعدة بوجه بل يقاومها. ولهذا الوجه نعطيه من به حمى حادة من الشبان المحروري المزاج فينتفعون بذلك.

ذكر الخرشف[1]

هو حار يابس [جلي،][2] بقوة يلطف الأخلاط. خاصته إخراج الفضول من البدن بالبول ولذلك يحسن رائحة الإبطين وسائر البدن. يفعل هذا إن أكل مطبوخاً وإن أكل نيئاً.

والناس يطبخونه مع اللحم كما يطبخون القرع ويضعون معه الأفاويه والخل فيلذ طعم الطعام ويحسن. ويجب أن يؤكل إما في وسط الأكل وإما في آخره إذا كان مطبوخاً باللحم.

وأما إذا كان وحده فإنه يجب أكله في أول الطعام لمن به إسهال وفي آخره لمن به ضعف فم المعدة فيتهوع هذا إذا أكله مطبوخاً أو إما إذا أكله نيئاً - فإنه وإن كان جوهره وسطاً بين غليظ الجوهر وبين لطيف الجوهر - فإنه بالقبض الذي فيه يمانع القوة الهاضمة فيبطئ هضمه وهو غذاؤه قليل شهي الأكل به.

ذكر الدوم[3]

أما الدوم فهو قد عرف بارد يابس وليست برودته بالقوية. وهو غليظ الجوهر

---

(1) الخرشوف: أو الأرضي شوكي، باسم «الكنكر» في الكتب القديمة، و«إنكنار» و«أرضي شوكي» في بلاد الشام. أما اسم «الكنكر» فلا وجود له في العربية، وأغلب الظن أنه فارسي الأصل. أما موطن الأرضي شوكي فعلى الأرجح هو حوض البحر الأبيض المتوسط، ولا سيما السواحل لكل من الجزائر وفرنسا. الأرضي شوكي نبات عشبي يتميز بساق سميك قليل التفرع، ويبلغ ارتفاعه حوالي ٧٥ سم أوراقه كبيرة الحجم فضية اللون مائلة إلى الأخضر في السطح، أما في القسم السفلي فمخضرّة وبسيطة التركيب، مفصصة تفصيصاً عميقاً إلى أجزاء غير متساوية الحجم عددها ما بين ٥ و١٥ جزءاً. النورة منه كبيرة الحجم، أوراقها حرشفية كثيرة العدد طولها بين ٢ و٥ سم وعرضها بين ٢ و٥ سم. يساعد على إذابة الكولسترول، ومعالجة التصلُّب في الشرايين، خفض ضغط الدم، يفتح الشهية، يدر البول، يخفض الحرارة، وإذا أُكلت جذوره مع العسل كانت منبهة عظيمة للقوة الجنسية. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(2) في الأصل: «جلا»، ولعل هذا تحريف.

(3) الدوم، أو النبق: شجر من الفصيلة السدرية، وهو شجر معروف ينبت في الجبال والرمل، ويُستنبت فيكون أعظم ورقاً وثمراً وأقل شوكاً يعمّر هذا الشجر أكثر من مائة عام. ثمر السدر يسمى «النبق». التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثانية، ١٩٩١.

يضر بالمعدة ويحدث الأوجاع بها ويعقل البطن إذا أكل قبل الأكل وربما أمسك من سلس البول بما فيه من قبض على أن غلظه مانع أن يصل قبضه إلى هنالك .

ذكر القنارية

هذه إنما هي خرشف بستاني فمزاجها كمزاجه وأفعالها كأفعاله إلا أنه أرطب منه وأضعف حرارة بما يغمر حياتها من الرطوبة المائية .

ذكر الكمأة[1]

الكمأة تتكون في الزبل والأرض الرملة وهو كأنه شيء بين النبات والحيوان . مزاجه رطب بارد ، يحدث عنها إذا انهضمت خلط غليظ بلغمي .

وقبل أن تنهضم تحدث أوجاع في المعدة إذا صادفت معدة ضعيفة وربما أحدثت آفات كثيرة من التي أسبابها باردة وإذا طبخت وأكثر فيها من الفلفل أصلح ذلك منها .

ذكر الفطر[2]

أما الفطر هو شر من الكمأة بكثير فإن الكمأة إذا انهضمت جداً قد يكون منها كيموس غير رديء . وأما الفطر فشر كلها وخاصة ما ينبت على المزابل منها فإنه ربما قتل قتلاً سمياً وربما قتل بالخوانيق . ولا خير فيه عند الحقيقة بوجه فلذلك يجب أن يجتنب .

---

(١) الكمأة: جنس من الفطريات، لا ورق له، ولا جذع، ينمو في الصحراء، باردة رطبة، تغذّي ماؤها، يجلو البياض كحلاً للعين، تولّد السدد. وربما أوقعت في الجنون وضعف البصر. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧ .

(٢) الفطر : اسم يطلق على طائفة اللازهريات من النباتات، وهو أنواع عدّة تسمى الفطريات. منها ما يؤكل ومنها ما هو سام، ومن ما هو طفيلي على النباتات. عرف الإنسان بعض أنواع الفطر منذ فجر التاريخ فاتخذها مصدراً لغذائه. وذكره وارد في القرن الخامس قبل الميلاد. منشط للأعضاء والأعصاب، ومجدد لأنسجتها، يوصف في حالات فقر الدم، والإرهاق، ونقص المعادن في الجسم، وفي حالات اتباع أنظمة غذائية خالية من اللحم، يفيد في علاج الجروح، ومرض السكري، ومكافحة السمنة، يُمنع على المسنين والأطفال والحوامل، والمصابين بالتهاب الأعصاب وعسر الهضم. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧ .

القول في أصناف المطاعم

كل ما يلين البطن يجب تقديمه وكل ما يحبسه يجب أكله بعقب ومن كان [جشاؤه][1] دخانياً يجب أن يجتنب القلايا فإن فيها قوة كبريتية ويجتنب المقلوات كلها ومن كان يتجشأ جشاء حامضاً يجتنب الأشياء المبردة جملة ويحذرها ويصلح له العسل والحلواء ويجتنب شرب الماء البارد القراح جملة واحدة ويحذر المالح فإنه يلين البطن وكذلك يفعل شرب الماء الفاتر ويحدر الفضول عن المعدة.

ذكر الكوامخ

الكوامخ كثيرة فمنها الكبر[2] واستعماله في أول الطعام جيد.

والصناب[3] واستعماله لمن يشكو برد معدته في الطعام جيد.

والزيتون[4] يقوي المعدة يؤكل مع الطعام وعلى أثره وكذلك المري.

ذكر الليم[5]

الليم ينبه الشهوة ويقوي المعدة ويقاوم السموم وهو جيد كيفما أكل في أول الطعام وفي وسطه وفي آخره.

---

(١) في الأصل: «جشاءه»، ولعل هذا تحريف.

(٢) الكبر: خبيص يابس ليس بشديد الحلاوة يجيء به النحل. [القاموس المحيط، مادة: كبر].

(٣) الصنّاب: صباغ يُتّخَذ من الخردل والزبيب. [لسان العرب، مادة: صنب].

(٤) الزيتون: شجر مثمر زيتي من الفصيلة الزيتونية. يعتبر من أقدم النباتات التي عرفها الإنسان، وغرسها واستثمرها. ورد ذكره في الكتابات الصينية قبل ٥٠٠٠ سنة. يمتاز بأنه يفتح الشهية، ويقوي المعدة، ويفتح السدد، شرب ملعقة من زيت الزيتون علاج ناجح للعلل الكبدية، مضاد للتخمير. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٥) الليم: لعله الليمون والله أعلم.

ذكر الفجل[1]

الفجل يطفو بالطعام إلى فم المعدة. فلا خير في استعماله فإن لم يكن منه بد ففي آخر الطعام.

وهو حار يحدث جشاء منتناً وهو إذا أكل على طريق الدواء أصلح خشونة قصبة الرئة وصفى الصوت.

ذكر الجزر

الجزر المسلوق المربى هو من الكوامخ ـ كما ذكرت ـ فإن كان بالخل فأكله أول الطعام خير وأما إن كان بالخردل ففي وسط الطعام.

ذكر العوسج[2]

الذي يتخذ بالملح هذا أيضاً يجفف بقوة شديدة ويشد المعدة وما يداخله من الملح يكسر من برده واستعماله في آخر الطعام أفضل من استعماله في أوله.

ذكر النعنع[3]

النعنع يقوي النفس ويشدها وهو عطر يجب أن يستعمله في آخر الطعام.

---

(١) الفجل: نبات سنوي، من الفصيلة الصليبية، جذوره وتدية لحمية، مجموعة من الأوراق الصغيرة، عُرف منذ أكثر من ألفي سنة، ينقي الصدر، والمعدة، مهضم، يخرج الرياح مع تليين لطيف، يحسن لون البشرة، أكله بالعسل يزيد القوة الجنسية. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) العوسج: شجر من شجر الشوك، وله ثمر أحمر مدوّر كأنه خرز العقيق، قال الأزهري: هو شجر كثير الشوك، وهو ضروب، منه ما يثمر ثمراً أحمر يقال له المُقَنَّع، فيه حموضة، وقال ابن سيده: والعوسج المحض يقصر أنبوبه، ويصغر ورقه، ويصلب عوده، ولا يعظم شجره. [لسان العرب، مادة: عسج].

(٣) النعنع: نبات معمر، بقلي، من الفصيلة الشفوية، بعضها ينبت في الأماكن الرطبة والمناخ المعتدل، وبعضها يعيش على ضفاف الأنهار والسواقي، ومنها ما يزرع في مناطق مخصصة له. عُرف منذ القِدم، الصينيون كانوا في طليعة عارفيه. مسكِّن، مهدِّئ، هاضم، مقوٍّ، مانع للقيء، مزيل للتشنجات، مرطب منعش. ماذا نأكل؟ خصائص النباتات والأعشاب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

ذكر الكراث

هو رديء يملأ الرأس فضولاً يصعد ويصعد سواه وهو يضر ولا ينفع وتجنبه خير من استعماله.

ذكر البسباس (١)

يجب أن يستعمل في أول الطعام وفي وسطه وفي آخره ولا مضرة فيه على مستعمله.

ذكر الترنجان (٢)

الترنجان يستعمل على نحو ما يستعمل البسباس والكرفس كذلك أيضاً.

ذكر الحبق (٣)

هو إذا بلغ الغاية في الجفوف من الكوامخ فإن استعمل ففي عقب الأكل.

ذكر الحرف (٤)

الحرف يستعمل على ما ذكرت من استعمال الكرفس. وهذه حارة فيها تجفيف فتقوي الهضم إلا من كان يتجشأ جشاءً دخانياً فيجب أن يجتنبها كلها إلا الليم والعوسج.

---

(١) البسباس: نبات طيب الريح يشبه طعمه طعم الجزر. [لسان العرب، مادة: بسس].

(٢) الترنجان: بقلة طبية من فصيلة الشفويات تمتد طويلاً داخل الأرض وينبت منها فروع عمودية مربعة. تعالج آلام الروماتيزم، والآلام العصبية في الأسنان والأذن، والصداع وخفقان القلب العصبي في حالات الهستيريا، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الألم أو القلب، وإذا كانت الأوراق جافة ترطب قبل استعمالها بقليل من ماء الورد. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٣) الحَبَق: محرّكة نبات طيب الرائحة، فارسيته الفوتنج أو الفودنج في بعض الكتب. [القاموس المحيط، مادة: حبق]. وهو نبات عطري معروف مثل النعنع، له رائحة قوية، ومنه بري وبستاني وجبلي. منبّه للأعصاب، مدر للطمث، يستخرج منه ماء الغلية، وهو مسكّن للمغص. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثانية، ١٩٩١.

(٤) الحُرْف: بالضم هو حب الرشاد. [القاموس المحيط، مادة: حرف].

ذكر كيف تستعمل اللحوم[١]

غسلها واجب بسبب ما يداخلها من الدم المحرَّم، ومن أشياء يداخلها من الفضول التي ربما كانت في حال الاندفاع [لرداءتها][٢] يبادر الريح الحيوان فتبقى مبثوثة في لحمه.

وما غلظ منها ـ أعني اللحوم ـ يصلح استعماله مطبوخاً بالخل وأن يبالغ في طبخه.

وما صلب لحمه فيجب أن يبقى ذبيحاً ساعات قبل طبخه. وعيدان الذكار إذا وضعت في القدر مع اللحوم الغليظة عجلت إنضاجها ودقها حتى تأتي بنادق فيجيد هضمها في المعدة.

اللحوم اللينة الرخصة مثل لحوم الحوت يجب أن يعجل بطبخها عندما تذهب حياتها لأنها ليس لها قوة تحفظ بها جوهرها عن التغير كماء اللحوم الصلبة.

وزائد أن اللحوم الصلبة بما يبقى فيها من القوة الحافظة التي اكتسبتها الأعضاء من القوة الحيوانية فيها ويتلزز[٣] اللحم لا ينحل عنها فهي تفاصل عنها في الاستحالة في المعدة.

فإذا كانت قد بقيت ساعات ذبيحة انحلت تلك القوة وكانت سهلة في الانهضام.

ذكر ما يشرب

أما على الطعام فالماء بالسكر أو بالعسل أو بما اعتاده الإنسان من الأشربة المركبة أو من الربوب وبعد ساعات من الأكل ما شاء.

يجب أن يشرب الماء القراح صرفاً فإن كان الوقت شتاءً والماء من مياه الأنهار فمن الحزم أن يدفأ قليلاً.

---

(١) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨. الفصل الرابع، ص ٦٥ وما بعدها.

(٢) في الأصل: «لرداتها»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لأن الهمزة متطرفة أصلاً بعد ألف طويلة.

(٣) يتلزَّز: يلتصق [القاموس المحيط، مادة: لزز].

ذكر المياه[١]

أفضل المياه مياه العيون التي يستقبل انفجارها المشرق وإذا مسها حر استحرت سريعاً وإذا مسها برد بردت سريعاً.

ذكر العسل[٢]

إن العسل مما هو ركن عظيم في تدبير الصحة وفي مداواة الأسقام. وأفضل العسل ما صَفِيَ ونفذه البصر مع التوسط في الرقة وفي الغلظ ويكون تفوح منه الروائح العطرة.

وما ابيض منه يصلح لشراب الورد والجلاب وما يبرد.

وما احمر منه يصلح لاستعمال الأشربة الحارة مثل شراب الحاشا[٣] وشراب الأسطوخدوس وشراب الإيرسا وما أشبه هذا.

وأما شراب العسل بالماء على حاله فإن أفضله ما اختير من أعلى نوعه ثم استخرجت رغوته ثم استعمل.

وأما السكر

فإنه عند جالينوس نوع من العسل واستعمال السكر في الأشربة التي تخنص بالمريء أو بالمعدة أو بالمثانة خير من استعمال العسل.

وأما الأشربة التي تتخذ لتفتيح سدد الأحشاء فإن استعمالها بالعسل خير وكذلك

---

(١) يراجع: غذاؤنا خصائص اللحوم والأسماك والحليب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

(٢) يراجع: ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧. حيث أفردت له الفصل الثالث بأكمله وذكرت فيه فوائده ومزاياه.

(٣) الحاشا: باليونانية «تومس» ويسميه المغاربة «صعتر الحمار»، ويقال له: المأمون لعدم غائلته، وهو نبات ربيعي يكون بالجبال والأودية، بورق صغير كالصعتر، وقضبان دقاق نحو شبر لونها إلى الحُمرة، وزهر أبيض يخلف بزراً دون الخردل. مدر للبول والطمث، طارد للديدان، وإذا طبخ بالعسل أفاد في نوبات الربو، وعسر التنفُّس، وأوراقه عطرية تستعمل خضراء ومجففة في تعطير الحساء، ويقطر منه زيت أشبه بزيت الكافور. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

المعاجين الترياق إنما استعملها القدماء بالعسل والعسل للشيوخ يكون عنه دم محمود.

ذكر الخلول(١)

كل خل تابع في مزاجه وجوهره لما هو خله والخل أبرد مما هو خل منه وهو يقطع ويجلو ويذيب البلغم ويجفف ويبرد فكأنه يمانع العفونة ويضادها.

ذكر الفرق بين حرارة العسل وحرارة السكر

حرارة العسل من حيث إنه حلو وكذلك حرارة السكر وفي السكر حرارة نارية اكتسبها من النار عندما عقد وفي العسل حرارة أخرى كأنها سمية اكتسبها من الأوعية التي في بطون النحل.

فإن النحل فيه حرارة من حيث إنه حيوان وحرارة من حيث السمية التي بها يصيب من لسعته نحلة ما يصيبه من الوجع ولو ضرب بمسمار أضعاف ذلك مراراً لم يجد لقدر ذلك المعلوم أن ذلك إنما هو عن قوة سمية فيه وهي مبثوثة في الرطوبة الصديدية التي منه فإذا أخرجت رغوته ذهبت هذه الرطوبة منه والعسل على هذا الوجه يصفى مما يداخله من الكدرة.

وذلك أن يخلط به ماء كثير ويطبخه به فكلما ارتفعت رغوته أزلتها هكذا حتى تستنفد رغوته ويعود إلى خثارته فتنزله.

ومن العسل ما تقوم منه رائحة الورد وهذا يصلح لشراب الورد. ومنه ما تقوم منه رائحة الحاشا وهو يصلح لما هو من الأشربة يتخذ منها أو مما يشاكلها. ومنه ما تقوم منه رائحة الحلتيت(٢) أو رائحة كريهة من سائر الروائح.

وما كان كريه الرائحة فتجنبه في أعمال الطب فإن لم [تجد](٣) منه بد فاغسله

---

(١) الخل: هو ما حمض من عصير العنب وغيره. [لسان العرب، مادة: خلل].

(٢) الحلتيت: عِقّير معروف، قال ابن سيده، وقال أبو حنيفة: الحلتيت عربي أو مُعَرّب، قال: ولم يبلغني أنه ينبت ببلاد العرب، ولكن ينبت بين بُست وبين بلاد القيقان. قال: وهو نبات يسلنطح، ثم يخرج من وسطه قصبة تسمو في رأسها كُعْبُرة، قال: والحلتيت أيضاً صمغ يخرج في أصول ورق تلك القصبة، قال: وأهل تلك البلاد يطبخون بقلة الحلتيت ويأكلونها، وليست مما يبقى على الشتاء. [لسان العرب، مادة: حلت].

(٣) في الأصل: «يجد»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

ـ كما ذكرنا ـ فإن وضعت فيه شيئاً من شمع عندما تطبخه اجتمعت الرغوة إلى ذلك الشمع وأخرجتها.

القول في القير[1]

القير ليس بحار ولا بارد ولا رطب ولا يابس وهو وسط ولذلك هو مادة القيروطي. وربما اكتسب القير كيفية رديئة من النبات الذي جمع القير منه فإن شئت تخليصه وتطهيره فذوبه ثم بل آنية في ماء وأدخلها فيه أخرجها بسرعة فإن القير يعلق بخارجها فأزله عنها واعمل كذلك حتى تأخذ من القير حاجتك. وبعد ذلك ضع القير للشمس على ثوب نقي أو على حصير فإذا سخن رش عليه ماء بارداً هكذا مرة بعد أخرى حتى يأتي أبيض نقياً لا طعم فيه ولا رائحة كريهة. وحينئذٍ يستعمله فيما يحتاج إليه.

القول في الزيت[2]

أما الزيت فإنه من أفضل الأدهان هو زيت الزيتون المتخذ من الزيتون عند إدراكها الذي لم يخالطه ملح ولا غير ذلك. وهو تشوبه رطوبات فيه مبثوثة تخرجه عن اعتدال مزاجه. وأما الجوهر الدسمي منه فإنه معتدل بين الحرارة والبرودة و[الرطوبة][3] واليبس.

وإذا شئت تخليصه من تلك الرطوبات فضعه في إناء وصب عليه ماء عذباً ثم أهرقه ثم صُبّ عليه ماء آخر هكذا حتى يصفو فإذا صفى استعمله فيما يحتاج إليه من أعمال الطب.

وأفضل الزيت أحسنه رائحة وألذه طعماً وإذا وقع منه شيء يسير في قرطاس أو في ثوب رشح وانبسط كثيراً وأخذ موضعاً كبيراً.

---

(١) القير: شجر مرّ. [لسان العرب، مادة: قير].

(٢) الزيت: حار رطب في الأولى، وغَلِطَ من قال: يابس. والزيت بحسب زيتونه، فالمعتصر من النضيج أعدله وأجوده، ومن الفج فيه برودة، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين، ومن الأسود يسخِّن، ويرطب باعتدال، وينفع من السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود. وما استخرج منه بالماء، فهو أقل حرارة وألطف، وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه مليِّنة للبشرة، وتبطئ الشيب.

(٣) في الأصل: «الرطبة»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتِّساق الكلام.

ووجه آخر في تصفية الزيت وتطهيره ضع منه ما شئت في إناء واسع الفم وضعه في الصيف للشمس تحت حفاظ من الغبار ومن الحيوان. وليكن الشيء الذي تغطيه به من الغبار ثوباً أو منخلاً واتركه كذلك أياماً حتى تنفي الشمس ما فيه من ذلك الجوهر المداخل له فيصفو ويحسن.

وما أقبح بالطبيب أن يجهل استخراج قوة دواء منه ولا يعرف كيف يكسب الدواء قوى غيره بعد أن يسلبه قوته، هذا فيما هو طبيعي في الأدوية من القوى فكيف فيما هو عرضي فيها وقد يكون في الدواء قوتان وثلاث وأكثر متضادات ويقدر [الطبيب][1] أن يزيل أيها شاء ويترك أيها أحب. فإن لم يقدر على هذا ولا عرفه فهو من عوام الناس.

(١) في الأصل: «الطيب»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

ذكـــر إصـــلاح

إصلاح الفواكه

يجب قطعها عند استحكام نضجها وتمام إدراكها .

والعنب إذا ادُّخِرَ يصلح أن يعلق منكوساً فإذا احتيج إليه غسل بماء سخن واستعمل .

وأما التين الأخضر إذا غسل بماء بارد إثر تقشيره ذهبت لبنية التين عنه .

السفرجل إذا شوي كان أسرع انهضاماً وذهبت عنه ما فيه من القوة المسهلة وبقيت الممسكة .

القول في الرمان : إذا علق مدة يصلح من شأنه وكذلك العناب .

الخوخ والمشمش ليس فيهما وجه للصلاح بوجه .

القثاء إذا غسل بالماء الحار حتى يذهب زئبره أصلح ذلك من شأنه .

الخيار إذا شوي انكسر تبريده .

البطيخ أكله على الصوم مفرداً أو بالعسل هو وجه استعماله .

الخس [يغسل][1] ثم يترك حتى يذبل وحينئذٍ يستعمل .

الدلاع أما أنا فلا أستعمله على طريق الغذاء وأما على سبيل الدواء فإني أسقي ماءه كما هو وربما أطعمته إذا احتجت بلحمه .

في إصلاح الجبن الرطب

يؤكل بالعسل أو يؤكل بشراب السكنجبين .

---

(١) في الأصل: «يغلس»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

إصلاح اللبن

شربه عندما يحلب فإن حسي ثخينه ومعه عسلاً أو ملحاً.

في إصلاح الصنوبر

أكله بالزبيب يصلحه.

في إصلاح الزعرور

تركه معلقاً حتى ينضج و[أكله][1] على الصوم.

ذكر الحلاوات

هي تتخذ من العسل ومن السكر وهي جيدة للشيوخ ومن يشكو برداً في مزاجه. وتتنوع حلواء العسل فمنها:

القبيط وهو جيد للمبرودين ما لم تكن بهم حمى.

ومنها الفالوذ وهو عسر الانهضام طيب الطعم يغثي قليلاً ويغذو غذاء كثيراً.

ومنها الخبيص وهو خبز داخله قلي وزيت وعسل وكلها لذيذة.

ومنها الجلجلانية وهي كالفالوذ إلا أنها تغثي ومنها أنواع كثيرة.

ومنها ما يتخذ ببزر الكتان وهي أيضاً فيها مغثية للمعدة.

والحلواء كلها حارة تصلح للمفلوجين والشيوخ وتقتل الشبان والمحرورين وأكثر من ذلك المحمومين ويتخالف بعضها بحسب اختلاف صنعتها.

ذكر ما يشوى

كل ما يشوى أعسر انهضاماً مما يطبخ وعلى ذلك ما يقلى. وشواء القدر أرطب قليلاً وشواء المفرش رديء مشتت الأجزاء بعضه نضج وبعضه محترق وبعضه نيء فهو رديء.

---

(١) في الأصل: «أكل»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

ذكر الهرائس والإطرية والثرائد والإسفنج

الهرائس[1] والإطرية[2]

رديئة تكون عنها أخلاط نيئة فجة تسدد الأحشاء وغيرها تلين البطن وتغذي المعى. وإن أكلت بالعسل فإنها لا تقوى على إصلاحها وتكون سبباً لتعجيل الآفات الحادثة عنها. وإن اتخذت بالشحم زادها الشحم شراً.

وأما الثرائد

فخير منها بكثير لكنها بسبب عركها يسوء انهضامها.

ذكر الإسفنج[3]

الإسفنج بطيء الهضم رديء الكيموس من سبب القلي وخاصة ما يقلى منها في النحاس. وأما ما يتخذ منها بالجبن فشر مما يتخذ دونه لأن جملتها تأتي مشتتة الأجزاء: فمنها جوهر حار كبريتي ومنها ما يكون جوهراً غليظاً وإن كان لا بد أن ينقله القلي عن مزاجه أعني الجبن فإنه على كل حال جبن.

وأكل الصنفين بالعسل يزيدها شراً فإن العسل يطيل لبث كيموسها في الكبد لاستلذاذها بالحلاوة على ما علم فيحدث سوء المزاج وربما أحدث السدد والأورام والآفات في الأحشاء.

---

(١) الهرائس: طعام يُعمل من الحب المدقوق واللحم. [المنجد في اللغة والأعلام، مادة: هرس].

(٢) الإطرية: طعام من الدقيق كالخيوط. [المنجد في اللغة والأعلام، مادة: طرّى].

(٣) الإسفنج: حيوان مائي يتولّد في قعر البحار، من شعبة الإسفنجيات له هيكل ليفي يدعم الكتلة اللحمية من جسمه، وهي لفظة يونانية. [المنجد في اللغة والأعلام، مادة: الإسفنج].

وكثيراً ما يكون عنها إن كانت من غير جبن حميات الغب والحميات المحرقة الرديئة وربما أحدثت حمى الربع وذلك أقل وأما إذا كانت بالجبن فإنها تحدث أصنافاً من الحميات طويلة خبيثة مثل حمى شطر الغب وغيرها.

ويصنع الناس نوعاً يسمى إسفنج الرخام يطبخ على حجر من الحجارة الملس هي غليظة الجوهر بطيئة الهضم. إذا أكلت على جوع صادق ولم يكثر أكلها منها وبقي عليها حتى يجوع كثيراً فإن الكيموس المتولد عنها لا أعتقد فيه أنه يكون مذموماً. فهي خير من الإسفنج كلها بكثير هي قريبة من الاعتدال في الحر والبرد وقد تصلح إذا أكلت بشراب السكنجبين.

ذكر الأشربة المعهودة وكيف تستعمل والمعاجين المعروفة الكبار وغيرها والوجه في شربها

ذكر شراب السكنجبين الساذج

إذا أخذ في الشتاء على الصوم بمثله من ماء جلأ المعدة ونقاها وقطع الأخلاط الغليظة وكسر من حدة الصفراء. وإذا أخذ كذلك في الربيع فعل مثل ذلك.

وإن أخذ في الصيف بخمسة أمثاله من ماء يبرد البدن تبريداً معتدلاً ويقطع الأخلاط الغليظة وكان بإذن الله دفاعاً للحميات.

وأما في الخريف فيأخذه بثلاثة أمثاله من ماء وهو وجه الصواب عندي. وهو يضر من به سعال أو من به حرقة البول.

والذي يتخذ منه بالسكر في شأن التبريد أفضل والذي يتخذ منه بالعسل في التقطيع أبلغ.

ذكر شراب الورد[1]

هو يتخذ من الورد الغض ويتخذ من الورد الجاف. وكلاهما يبرد باعتدال فإذا خلطا بالماء لم يكونا حينئذٍ يجففان.

والمتخذ من الورد الغض لا يطلق البطن على الحقيقة ولا هو يعقله والذي يتخذ من الجاف يعقل البطن.

---

(١) الورد: شجرة صغيرة من جنس الفصيلة الورديه، تُزرع لزهرها، وللزينة، يستخلص منها زيت الورد. أهم أنواع الورد الذي يستخلص منها زيت الورد العطري هو: الورد البلدي، والورد الدمشقي. تستعمل أزهاره في المربيات، والشرابات، وتحسين طعم المأكولات، وشراب ثماره مدرّ للبول. ماذا نأكل؟ خصائص النباتات والأعشاب، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

وكلاهما يقويان المعدة والكبد ويشدان القوة وينفعان من الغشي.

وما قلته من كمية الماء المخلوط في شراب السكنجبين اعمل به في شراب الورد من اختلاف كميته بحسب اختلاف الفصول وكذلك متى احتجت أن تسقى شراباً مبرداً وقصدت التبريد [فزد][1] في الماء وإذا سقيت شراباً يسخن وأنت تريد به ما يفعل تسخينه من المنافع في البدن فقليل من الماء.

ومتى احتجت إلى أن يكون من الأشربة يجلو ويقطع أو يفتح فاسقه بالماء الفاتر مثل السكنجبين إلا إن احتجت إلى تبريده فقط لا إلى تقطيعه فاسقه بالماء البارد.

ومثل شراب الإيرسا وشراب البسباس وما أشبههما اسقهما بالماء الفاتر.

وكلما قصدت بسقيه من الأشربة للتبريد فاسقه بالماء البارد مثل شراب السكنجبين إذا لم تكن بك حاجة إلى تقطيعه وإن لم تكن بك حاجة إلى تبريده فاسقه بالماء الفاتر وكلما تقصد تبريده اسقه بالماء البارد مثل شراب الورد ومثل شراب الصندل وشراب البرباريس.

شراب الأسطوخدوس

هذا يسخن باعتدال ويجفف من غير إفراط، يقوي المعدة والكبد وجميع الأعضاء.

وله خاصة أنه يكسر من [ثورة][2] الامتلاء لتقويته الأعضاء فإنها إذا قويت القوة حملت من الامتلاء ما لم تكن تحمل منه قبل. وإذا شرب بالماء الكثير فليس يجفف إلا ما لا خطر له. وهو مما يسهل وينفع نفعاً بايناً من به استرخاء أو فالج أو خدر إلا أن يكون الخدر شبيهاً بسدة فإنه حينئذٍ إنما ينفع منه مثل شراب الإيرسا وشراب القنطوريون[3] وأشباه ذلك.

---

(١) في الأصل: «فزدت»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

(٢) في الأصل: «صورة»، ولعل هذا تحريف.

(٣) القنطوريون: عشبة مبقولة تنبت برياً في حقول الحبوب، ولها زهر أزرق سماوي، المستعمل طبياً منها أزهارها الزرقاء، فيستفاد من منقوعها غسولاً للعيون المصابة بالرمد، ولتقوية العيون الضعيفة. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

شراب قشرة الأترج

هو معتدل في الحر والبرد أو قريب من الاعتدال جيد لطيف ملطف يستفرغ الأخلاط بالبول وبالعرق ويقاوم السموم بعض المقاومة.

شراب الإذخر[1]

يسخن باعتدال وفيه تجفيف يقوي المعدة والكبد وينفع من ضعفها ولهذا ينفع من الاستقاء. شراب السنبل في جميع أمره قريب من شراب الإذخر.

شراب التفاح

إما معتدل وإما قريب من الاعتدال بين الحر والبرد يرطب ويقوي النفس ويفرح وقد يتخذ من الحلو ومن المز والمتخذ من المز أميل إلى البرد وذلك يسيراً جداً.

شراب الرمان

وهو أيضاً يتخذ من المز ومن الحلو وهما يرطبان والذي يتخذ من المز كأنه يميل إلى التبريد يسيراً.

خاصته منع الأغذية عن الفساد في المعدة وما كان يحذر من رياح الرمان قد ذهب عنهما وإن كان قد بقي منه شيء في الشراب فلا خطر له.

والمتخذ من الحامض أقوى في تسكين العطش وفي كليهما خاصة في منع أخلاط البدن عن التعفن.

---

(١) الإذخر: يسمى الخلال المأموني «وطيب العرب»، وبمصر «خلفاء مكة». وهو نبات غليظ الأصل، كثير الفروع، دقيق الورق إلى حمرة وصفرة وحدة، ثقيل الرائحة عطري.
يدرك بتموز، وأجوده الأصفر المأخوذ من الحجاز ثم مصر. يحلل الأورام مطلقاً، ويسكن الأوجاع من الأسنان وغيرها مضمضة وطلاء، ويقاوم الدم، وينقي الصدر والمعدة.
التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

شراب عود السوس[1]

هذا يرطب جداً ويقطع العطش وخاصته تسكين السعال وإذهاب لذع البول وهو معتدل في الحر والبرد أو خارج عن الاعتدال نحو الدرجة الأولى من الحر.

شراب الفوذنج[2] البري

هو حار يابس قوي في ذلك يذوب البلغم ويجلوه ويفتح السدد بما فيه من مرارة وينفع أصحاب السكتة والفالج نفعاً عظيماً.

شراب الفوذنج النهري

هو مثل شراب الفوذنج البري المتقدم الذكر إلا أن تجفيفه أضعف قليلاً وهو مثله وما يكون عن هذا من الإدرار يطول مكثه بسبب ما قلت فيه من الرطوبة.

وأما شراب الفوذنج الجبلي

فهو كشراب الفوذنج البري وهو كله نافع من الربو وعسر النفس يقطع الأخلاط الغليظة اللزجة وينقي العروق بالبول والعرق.

---

(١) العود سوس: نبات عشبي مخشوشب معمر بري من فصيلة القرنيات الفراشية، وأوراقه مركبة ريشية مكوّنة ٩ ـ ١١ زوج من الوريقات المعنقة ذات الحافة المستديمة والشكل البيضاوي واللون الأخضر الباهت. كانت جذور هذا النبات تستعمل دواء مقوياً في بلاد بابل منذ أكثر من أربعين قرناً، وقدماء المصريين كانوا يتناولون من نقيع جذوره في الماء شراباً مرغوباً، عرف العرب فائدة العود سوس فقال ابن سينا: منقوع العود سوس يصفي الصوت، وينقي قصبة الرئة، وينفع من الاختلاج والحميات. وقال ابن البيطار: أنفع ما في نبات السوس عصارة أصله، وطعم هذه العصارة حلو كحلاوة الأصل مع قبض فيها يسير. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) الفوذنج: نبات عطري معروف مثل النعناع، له رائحة قوية، ومنه بري وبستاني وجبلي وقد يسمى «حبق التمساح». وصف بأنه منبه للأعصاب، مدر للطمث، يستخرج منه ماء الفلية، وهو مسكن للمغص، والفلية إذا صنعت كالشاي وشربت دون سكر فهي منفثة للبلغم، ومفيدة جداً في الأزمات الصدرية والتهاب الشعب والهستيريا وآلام الطمث والمغص. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

شراب القنطوريون[1]

هذا أقوى من غيره في تفتيح السدد بإفراط مرارته ولطافة جوهره وهو حار يابس.

يسهل إسهالاً غير قوي يقتل حيات البطن وديدانها ويدر الطمث بتفتيحه سدد العروق.

شراب الإيرسا[2]

هذا شراب لذيذ الطعم لا كراهة فيه وهو متناهٍ في جلاء المعدة والعروق وتقطيع الأخلاط البلغمية.

ويفتح بعض التفتيح وهو يفعل ذلك في الأوراد الكبار وفي الصغار فعله أقوى.

وكذلك ينقي الصدر والرئة والأرحام غير أن فيه إضعافاً للمعدة لأنه لا قبض فيه ولا عطرية فيه.

فإن طبخ معه عند صنعته يسير من المصطكى ارتفع ذلك وبقيت منافعه بوفرها لمن أدام استعماله كل رابع من الأيام ينفع من حميات العفونة الطويلة.

شراب النعنع

هذا حار يابس يقوي النفس ويذهب بالغم قوي، في ذلك زعموا.

---

(١) القنطريون: عشبة مبذولة تنبت برياً في حقول الحبوب، ولها زهر أزرق سماوي، المستعمل طبياً من منقوعها غسولاً للعيون المصابة بالرمد ولتقوية العيون الضعيفة.
التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) إيرسا: يوناني معناه «قوس قزح» لاختلاف ألوانه في الزهر، وهو أصل السوسن الآسمانجوني. نبات صلب كثير الفروع، طيب الرائحة، ورقه عريض في وسطه عود يفتح فيه زهر أبيض قليل العطرية. وينبت كثيراً في المقابر وبالشام، ويدرك بنيسان. ينفع لضيق التنفس والربو والإعياء وأوجاع الصدر، وينفع الكبد والطحال والاستسقاء واليرقان، وعرق النسا، والبواسير، والقروح، ويخرج الديدان، ويسقط الأجنة، ويدر الحيض، ويبرئ أمراض الرحم.
التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

شراب الريحان[1]

بارد يابس وليست برودته بالقوية يقطع الإسهال بقوة لا توجد قال جالينوس في غيره: ويقوي النفس ويذهب شربه بخبثها.

فإنه يقوي المعدة ويعصر الفضول عنها فينفع من ظلمة البصر الحادثة عن تصاعد الأبخرة عن المعدة إلى الرأس.

شراب البرباريس[2]

هو يبرد وييبس باعتدال وفيه قبض يقوي به الأعضاء عموماً وفيه حموضة يقطع بها الأخلاط فكثيراً ما نسقيه إذا أردنا ما يقطع ويبرد ويقوي في قبضه.

---

(١) الريحان: جنس نبات عطري من فصيلة الشفويات، وبما كان موطنه الأصلي الهند واستعمل فيها كتابل لقرون عدة. له أنواع عديدة، ولكل نوع أسماء عدة. وتكاد فوائد أنواعه تتشابه، ووصف بأنه نبات يانع ذو رائحة عطرية.
ذكر الأطباء العرب القدماء فوائده الطبية، ومما قيل فيه: إذا استنشق حلل ما في الدماغ من الرطوبات الفاسدة والأخلاط التي في الصدر وإن ضمِّد به الصداع الحار سكنه وحلل الورم. وإن شُرب ماؤه فتح السدد وأزال اليرقان، وحبس الدم، وإن اغتسل به في الحمام نعَّم البشرة، يساعد على مواجهة نوبات الصرع، كما يساعد على إزالة الكآبة التي يعاني منها بعض الأشخاص العصبيين.
وفي الغذاء يستعمل في تعطير الحلوى والفطائر، وفي زيوت وصلصات المائدة، وفي أغراض الطهي، كما أنه يضاف في صناعة معاجين الأسنان والصابون وفي العطور.
التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) البرباريس: من فصيلة البرباريسيات، منها أنواع تزرع للزينة وأنواع برية. وهي عشبة يبلغ ارتفاعها نحواً من مترين إلى مترين ونصف، ساقها رمادية اللون تحوي عند منبت الأوراق بمسافات متفاوتة شوكة بثلاثة فروع. أزهارها عناقيد تتدلى نحو الأسفل، صغيرة صفراء اللون لها رائحة قوية تكوّن فيما بعد أثماراً بيضاوية الشكل حمراء اللون.
تستعمل كمشروب منعش في الحميات، وذلك بعصر الأثمار الطازجة وإضافة عصيرها إلى قدح من الماء المحلى بالسكر، أو يعمل مستحلب من الأثمار المجففة بعد دقها وإضافة الماء الحار الغليان إليها.
والانتظار بضع دقائق ثم تصفيته وتحليته بالسكر، وكذلك يمكن عمل شراب من الأثمار الناضجة بطبخة مع السكر. هذا الشرب يستعمل في أمراض الرئة، واحتقان الكبد، والحصاة في كيس المرارة، الإسهال الناتج عن اضطراب في الكبد.
التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

شراب الصندل[1]

هذا الشراب أيضاً شراب يتخذ من أنواع الصندل وكلها تبرد وتجفف وتقوي النفس بما فيها من عطرية وهي نافعة في الأوقات الوبائية.

شراب الرازيانج

هذا شراب يسخن ويجفف ويدر البول والعرق ويفتح السدد بما فيه من مرارة ويقوي بقدر ما فيه من عطرية.

شراب الشبث[2]

هذا مثل شراب الرازيانج إلا أن فيه إدرار اللبن والمني.

شراب لسان الثور

حار رطب باعتدال يفرح بخاصة فيه ويذهب بالغم.

---

(١) الصندل: شجر أخشابه ذات رائحة عطرية، يقطر منها زيت ثابت قوي الرائحة مقوٍّ للقلب. يشبه شجر الجوز إلا أنه سبط، ويحمل تمراً في عناقيد الحبة الخضراء، وورقه ناعم دقيق كورق الجوز.
كان يستعمل في الطب القديم مطهراً في علاج السيلان، ولعلاج بثور القم، والتهابات اللثة دهاناً، ومع ماء الرجلة لتسكين النقرس شراباً.
زيت الصندل يستعمل في العطارة، يحل به العنبر الخام. وهو مثل كثير من الزيوت العطرية منبّه جنسي وقتي شديد.
تكرار استعماله يضر الجسم، مثل كثير من المنبهات الوقتية، لذلك لا ينصح به الأطباء. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) السنوت: تسمى في بلاد الشام الشبث، وهي عشبة يبلغ ارتفاعها بين ٥ ـ ١٢ سم، ساقها مبرومة ومضلعة، أوراقها ٢ ـ ٣ فروع تخرج منها خيوط دقيقة، أزهارها صغيرة صفراء بمجموعات مغزلية.
أثمارها بعد النضج حبوب كالعدس المجنح تمتد عليها خطوط سمراء. تُغسل العيون بمغلي حبوبه فتنفعها، تعالج الأورام في الأعضاء التناسلية بتكميدها بمغلي حبوبه بزيت الزيتون.
يستعمل مغلي الحبوب أيضاً لتسكين آلام العادة الشهرية عند النساء، وإدرار الحليب عند المرضع. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

شراب النيلوفر[١]

هو أيضاً يبرد ويرطب ويقاوم الخلط الصفراوي ويلين البطن تليناً يسيراً ولا تكاد الصفراء الملتهبة تغلبه .

شراب البسر[٢]

هذا يبرد ويجفف ويصلح لتقوية المعدة ويقطع الإسهال وخاصة إذا كان الإسهال قد عقد في المعى وأسحجها قوي في ذلك .

شراب الإهليلج الأصفر

هو بارد يابس يستفرغ خلطاً صفراوياً .

شراب الإهليلج الكابلي

مزاجه شبيه بمزاج الإهليلج الأصفر غير أنه يستفرغ بالإسهال خلطاً سوداوياً .

شراب الإهليلج الهندي

هو كذلك إلا أن الذي يستفرغ بالإسهال خلطاً محترقاً سوداوياً .

شراب الأغاريقون

يتخذ منه شراب وهو يفتح ويجلو ويستفرغ بالإسهال جميع ما يقطع وما يجلوه من الأخلاط وهو حار يابس يبسه قوي بإفراط .

---

(١) النيلوفر : نبات إيراني ، ومعنى نيلوفر : ذو الأجنحة . وهو نبات مائي ، له أصل كالجزر وساق ملساء تطول بحسب عمق الماء فإذا ساوى سطحه أورق وأزهر ، ومنه بري يعرف في مصر باسم «البشنين» أو «عرائس النيل» وهو كبير الأوراق متعدد الألوان ، أغلبها أبيض ، وأصفر ، وأزهاره تتفتح لمطلع الشمس وتنقبض عند الغروب ، كانت تستعمل منوّماً ، مسكناً ، مهدئاً للقوة الجنسية ، وهذه الجذور نشوية غذائية ، والمعتقد أنها تسبب العقم وخمود القوة الجنسية . ويحضّر من هذا النبات شراب مسكّن ومهدئ للأعصاب . التداوي بالأعشاب والنباتات ، قديماً وحديثاً ، أحمد شمس الدين ، دار الكتب العلمية ، الطبعة الثانية ، بيروت ، ١٩٩٦ .

(٢) البُسْر : التمر قبل أن يرطب لغضاضته . [لسان العرب ، مادة : بسر] .

شراب التمر الهندي[1]

هو يبرد وييبس باعتدال يقوي المعدة ويقطع الصفراء فيه تقطيع بحسب ما فيه من حموضة وهو يقوي المعدة.

شراب الخيار شنبر[2]

هو شراب معتدل إذا شرب ألان البطن لأن فيه قوة مسهلة ويقيء ويضعف المعدة وينفع من خشونة قصبة الرئة والصدر والمثانة.

شراب المصطكى[3]

هو حار يابس باعتدال يقوي المعدة بقوة بديعة يفوق في ذلك أكثر الأدوية ويقوي الكبد وسائر الأعضاء.

---

(١) التمر الهندي: شجر مثمر من الفصيلة القرنية، وهو شبيه بشجر الرمان، وورقه يشبه ورق الصنوبر، ثمره قرني الشكل يحوي ما بين بذره واحدة إلى أربعة بذور، طعمها حامض. عرف منذ القدم في مصر والهند. مليّن للمعدة، مرطب للجوف، وهو كثيراً ما يضاف إلى الأدوية التي تُعطى للأطفال يحضَّر كشراب ساخن، أو بارد، مفيد في حالات ارتفاع ضغط الدم، والقيء، والغثيان، والصداع. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) الخيار شنبر: ويسمى البكتر الهندي، وهو شجر في حجم الخرنوب الشامي لوناً وورقاً، ويركب فيه، لكنه لا ينجب إلا في البلاد الحارة. له زهر أصفر إلى بياض، ويزداد بياضه عند سقوطه، يخلف قروناً خضراء تطول نحو نصف ذراع داخلها حب كحب الخرنوب. يستخلص اللب من ثماره بسحقها وخلطها بالماء، وتصفية السائل وتبخيره، ويحصل على المستخلص اللّين. تأثيرها مسهل، وغالباً ما يخلط مع مسهلات أخرى مثل السيناميكي. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٣) المصطكى: شجر من البطميات، ينبت برياً في سواحل الشام، وفي بعض الجبال المنخفضة. يستخرج منه علك معروف. شجر المصطكى دائم الاخضرار، تسيل المصطكى على شكل مادة راتنجية من جذوع شجره ثم تجف. يستفاد منها في معالجة الصداع، والنزلات الصدرية، وتسهيل البلغم، مهضمة، طاردة للرياح الغليظة، تفيد في علاج الكبد والطحال، وألم الكسر والخلع، والقروح، وسلس البول، ويستعمل كقابض لإسهال الأطفال خاصة عند التسنين، مضغها يقوي الأسنان المزعزعة. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

شراب السريس البري

هو بارد يابس ينفع ويجلو. وشراب السريس البستاني في ذلك أضعف منه وهو أقوى تبريداً وأضعف تجفيفاً.

شراب الجوز

إنهم يتخذون من قشر ثمرة الجوز شراباً وهو حار قوي في ذلك يجفف وله خاصة يدبغ المعدة ويزيد في الإنعاظ.

الشراب المعروف بالمفرج

هو حار يابس يقوي النفس ويذهب بخبث النفس والغم.

شراب الأفسنتين (١)

هذا شراب ليس بقوي الإسخان ولكنه شديد التجفيف ويقوي وبسبب تجفيفه بلغت مرارته إلى ما بلغت إليه من قتل ديدان البطن. وهو ينقي ويجلو ويستفرغ الخلط المراري والمائي غير أن القبض الذي فيه يعوقه أن يفعل ذلك في الأخلاط الغليظة اللزجة.

شراب المخيطا

هو قريب من الاعتدال بين الحر والبرد وهو مرطب غليظ الجوهر ينفع من خشونة المريء.

---

(١) الأفستين: عشبة يبلغ ارتفاعها متر وربع المتر، ساقها عمودية مكسرة بشعيرات حريرية، رائحتها عطرية وأوراقها مجنّحة، سطحها الأعلى مكسو بشعيرات دقيقة فضية. تزهر في شهري تموز وآب أزهاراً كروية صفراء بمجموعات كالسنابل. قال داود الأنطاكي: أجوده الطرطوسي فالسوري، وباقيه رديء، لكن المصري الأصفر الزهر المعروف بالدمسية لا بأس به، وأجوده الحديث المجتنى بتموز. تستخدم عشبته في معالجة أمراض عديدة، تزيل اليرقان، والرعشة، وحمى العفن، والبخار الفاسد، والرياح الغليظة، والماء الأصفر. . . وتحلل التصلب، وأوجاع الجنبين والخاصرة، والعين. شرب المستحلب يفيد كثيراً في تقوية الجهاز الهضمي، يطرد الغازات المعوية. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطابعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

شراب لسان الحمل (١)

يبرد ويجفف وفيه قطع لانفجار الدم لقبضه.

شراب العناب

هو مرطب معتدل في الكيفيتين الأخيرتين أو قريب من الاعتدال ينفع من السعال ومن خشونة قصبة الرئة والصدر ومن حرقة في البول.

شراب البنفسج (٢)

هو يرطب ويبرد جيد من التهاب المعدة ومن صلابة الثفل يلين البطن ويكسر حدة الصفراء جيد للمحرورين جداً.

---

(١) لسان الحمل: عشبة من فصيلة الحمليات يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر، تنبت أوراقها مجموعة من فوق الأرض مباشرة وهي بشكل حربة طويلة مخططة طولياً، أزهارها صغيرة سمراء أو صفراء مجموعة في سنبلة على رأس ساق طويلة.
يحوي هورموناً جراحياً يجعله مفيداً جداً في معالجة جميع أنواع الجروح ولهذا الغرض تغسل الأوراق الغضة جيداً ثم تهرس وتوضع فوق موضع الإصابة فتسكن الألم والحرقان وتساعد على الشفاء السريع.
يعتبر استعمال العصير من الداخل من أنجع الوسائل للوقاية من جلطة الدم بعد العمليات الجراحية، أو في أمراض القلب والأوعية الدموية.
التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) البنفسج: نبات زهري من جنس «فيولا» من الفصيلة البنفسجية، يزرع للزينة، ولاستنشاق رائحته الزكية، ولاستخراج عطره الثمين، وللاستفادة طبياً من زهوره وزيتها.
يقول عنه ابن سينا: «إنه يولّد دماً معتدلاً، ويسكّن الأورام الحارة ضماداً مع دقيق الشعير وكذلك ورقه. ودهن البنفسج طلاء جيد للجرب، وهو يسكن الصداع شمّاً وطلاء، وينفع من الرمد الحار والسعال، ويلين الصدر خصوصاً مع السكر، وشرابه ينفع من ذات الجنب، والرئة، والتهاب المعدة، ووجع الكلى».
ويرى ابن البيطار: «أن البنفسج يبرّد من التهاب المعدة والأورام الحارة في العين... والبنفسج رطب إذا ضمّد به الرأس والجبين سكن الصداع والحرارة...».
وفي الطب الحديث يعالج الصداع بغسل مؤخر الرأس بمستحلب أوراق البنفسج البارد. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

شراب عساليج الكرم

أما هذا فإني عملته مراراً فوجدته نافعاً من التهوع والقيء نفعاً ظاهراً بديعاً. وهو يبرد باعتدال وييبس كذلك ويقوي بما فيه من قبض ويجلو ويقطع بما فيه من حموضة. ولجوهره خصوصية في قطع القيء والتهوع هو في ذلك لا يعدله شيء إلا ما هو من عساليج الكرم مما يتخذ رُبّاً أو معجوناً.

شراب الأصول

هذا عندهم شراب قد وقع الاتفاق من الأطباء الحدثاء عليه ولم أر ذكره للقدماء بوجه في شيء من كتبهم.

وهو حار يابس مقطع مفتح يدر البول والطمث وهو في ذلك محمود ولما لم يذكره القدماء لم أعرفه إلا منذ قريب فلم أستعمله.

شراب الحرير الإبريسم

المتخذ على ماء الحرير هذا شراب لم يكن من قبلي يستعمله الناس وصنعته وظهر منه انتفاع لما ألّفته له: وهو أن توضع عشرة أرطال من ماء العيون المستقبلة بمنبعها إلى جهة الشرق في قدر حديد على نار فحم. ويطبخ فيها من الحرير الإبريسم بعد غسله مما يتعلق به على دقق رطلٍ ومن القرنفل أوقية ومن الدارصيني[1] والمصطكى والدارفلفل والزنجبيل من كل واحد خمسة دراهم.

ويطبخ ذلك حتى يذهب نصف الماء فيصفى ويخلط بالصفو هذا الماء الذي أضف وهو ماء عشرة أرطال أيضاً يوضع في آنية واسعة الفم. وتحمى صنجة حديد صقلية في النار حتى تعود حمراء وتغمس في ذلك الماء بعد إزالة الرماد عنها.

---

(١) الدار صيني: معرّب عن «دارشين» الفارسي، شجر هندي كالرمان، ولكنه سبط وأوراقه كأوراق الجوز إلا أنها أدق ولا زهر لها، ولا بزر له والدار صيني قشر تلك الأغصان لا كل الشجرة. يفيد في الوساوس وبعض ضروب الأمراض العقلية، ويقوي المعدة والكبد، ويدفع الاستسقاء واليرقان، ويدر البول، ويسكن البواسير. ودهنه مفيد للرعشة والفالج. وكحله يجلو ظلمة العين. وتطلى به الأورام الباردة مع الزعفران فيسكنها. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

هكذا مرة بعد مرة حتى يذهب نصف الماء فيضاف حينئذٍ إلى الماء المذكور الذي طبخت فيه الأدوية. وبعد ذلك يعاد على النار في آنية حديد جديدة ويضاف إلى الجميع من العسل عشرة أرطال ومن التافسيا زنة نصف درهم ويطبخ الجميع حتى يأتي شراباً محكماً قد أخرجت رغوته ويستعمل.

وخاصيته أنه يقوي النفس ويشد القوة ويشجع ويقوي وينعظ إنعاظاً شديداً خارجاً عن المتعارف وهو حار يابس.

ذكر المعاجين

مربى الورد

هو بارد يابس، برودته ضعيفة جداً كاد يكون معتدلاً بل إذا تحريت فهو معتدل على الحقيقة ولكن إنما وصفه الأطباء فتابعتهم.

وأما الحقيقة فغير ضعيف جداً وهو عطر يقوي المعدة والكبد وفيه قوة ضعيفة تسهل وفيه لطافة جوهر وهو بتلك اللطافة يحلل ما يمكن تحليله من غلظ خارج في البدن ويسكن ما يكون من السحج في المعى للذع دواء أو غذاء.

وكثيراً ما نستعمله بأن نخلط إليه المصطكى والدارصيني بحسب ما تدل عليه الحال الحاضرة فيقوي في تقوية المعدة والكبد.

وكثيراً ما نمرسه في الماء الحار ونصفيه ونسقي صفوه ليلين الطبيعة وربما فعلنا به هذا في المشروبات المسهلات إذا احتجنا أن نعطي ما يقوي المعدة ولا يعوقها عن فعلها المسهل.

وربما أعطيناه مخلوطاً بالمصطكى والدارصيني لمن به زلق المعى فإن كان الزلق لإسهال أعطينا العليل منه على الصوم وإن كان بالقيء مع الإسهال تابعنا فعلنا ذلك [بأن][1] نعطيه منه بعد أن يأخذ غذاءه.

وربما جعلناه يتأدم به إذا علمنا أن المعدة بجملتها استولى الضعف عليها.

مربى البنفسج

بارد رطب ليس بإفراط يطلق البطن ويبرده لا جرم دون ترطيبه وهو يغثي. وإذا

(١) في الأصل: «فإن»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

خلط به يسير من مربى الورد كانت مقاومته لحرارة المعدة أشد ليس بأنه أقوى برداً منه لكن بسبب قبض الورد تعسر استحالته.

مربى النعنع

حار يابس يقوي النفس ويشد القوة وينفع من التوحش نفعاً بيناً وكذلك يفعل مربى الترنجان.

ذكر دواء المسك

الحار والبارد كلاهما يقوي النفس ويشد القوة وينفع من استيلاء أبخرة السوداء الصاعدة التي تولد الجزع والوهم. وهو من أدوية الموسوسين والمجانين وينفع المصروعين ويصفي دم القلب ويقوي جرمه.

إنما جالينوس فلم يذكر المسك ولا ما يصنع به. وأما المتأخرون فذكروه بما ذكرته ولعل قائلاً يقول: إن جالينوس قد ذكره في الكتاب المسمى بنصائح الرهبان وهذا كتاب ينسب إلى جالينوس ومن قرأ كتبه وحذق فيها من الأطباء يتحققون أنه ليس كلامه وأنه مكذوب عليه.

وقد تكلم في المسك مهرة المتأخرين بما ذكرناه وأصابوا في قولهم لأن الخبر له حقق ما قالوه وفرقتنا معشر الجالينوسيين إنما أمرها على التجربة مع القياس.

ودواء المسك مع ما قد وصفناه به ينفع المفلوجين خاصة الحار منه وكذلك ينفع الشيوخ وأصحاب السكتة وأشباههم ومعلوم أن دواء المسك الحار والبارد يابسان حاران وإنما لأحدهما بارد إذا قيس بالآخر.

ذكر ذبيد الورد

هذا اسم أوقعه الأطباء على كل معجون يقوي الكبد والورد من أدويته فمنه العشاري والناس يستعملونه أكثر ومنه ما أدويته أكثر عدداً.

وكل طبيب قد حذق يركب في أكثر الأحوال لكل مريض يشكو ضعف كبده ذبيداً يصلح به بحسب مزاجه وما تعطيه الحال الحاضرة ومما يخص المريض.

وذبيد الورد يقوي الكبد والمعدة ويدر البول ويلين البطن باعتدال ويحسن البشرة وهو من الأدوية الفاضلة جداً النافعة .

مربي ثمرة الكرم

هذا أيضاً يتخذ من ثمرة الكرم قبل أن ينعقد وينفتح النوار كما يتخذ مربي الورد وقد يتخذ من عساليج الكرم الرطبة اللينة . وكلاهما بارد يابس وتبريدهما دون يبسهما يقطعان القيء ويشدان فم المعدة المسمى فواداً وينعشان القوة وينفعان من القيء إذا كان بسبب ضعف فم المعدة ويعقلان البطن إذا أخذا قبل الطعام ويطلقانه إذا أخذا بعد الأكل ويطفيان لهب المعدة في أكثر الحالات . وهما من الأشياء التي لا عوض منها في قطع القيء والغثي .

لعوق الكثيراء[1]

يسكن السعال ويملس قصبة الرئة ويغثي وينفع من سحج المعي ومن حرقة البول .

معجون الأنيسون[2]

حار يابس من غير إفراط كثير يقوي المعدة ويدر البول والعرق وينفع من استرخاء العصب .

إذا خلط بمثل ثلثه من لعوق الكثيراء كان دواء عجيباً لمن يشكو الحصى .

هو يجلو الأخلاط ويقطعها تقطيعاً بديعاً والطبع يألفه ينفع المبرودين وينفع أصحاب الزلق وينقي الصدر والرئة .

---

(١) الكثيراء: رطوبة تخرج من أصل شجرة تكون بجبال بيروت ولبنان. [القاموس المحيط، مادة: الكثرة].

(٢) الأنيسون: أو الينسون، عشبة من فصيلة الخيميات، يبلغ طولها نحو ٥٠ سم، ساقها رفيعة مضلّعة تتشعب منها فروع طويلة، تحمل أوراقاً مسننة مستديرة الشكل، وتنبت أوراق أخرى من الساق مباشرة بمجموعات تشبه الريش في جناح الطائر. يستعمل من الأنيسون بزره الذي يغلى ويشرب لتسكين المغص، وينشط الهضم، ويدر البول، ويزيل انتفاخ البطن، يسكن السعال، يقوي المبايض عند النساء خاصة في سن اليأس، يدر الطمث، يقوي الطلق عند الولادة ويسهلها، يزيد في إدرار الحليب عند المرضع. يستعمل زيته في صناعة السوائل ومعاجين الأسنان والفم، يبيد القمل من الرأس بفركه برؤوس الأصابع على جلدة الرأس. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧ .

جوارش[1] السفرجل

نافع من استرخاء القوة وضعف النفس وانحلال فم المعدة. وخاصته تقوية المعدة.

وكان الجوارش معتدل في الحار والبرد وهو يابس يعقل البطن إذا استعمل على الصوم ويطلقه إذا استعمل على التملي من الطعام وما تقادم عهده كان أصلح إلا أن يفرط إفراطاً كثيراً. وإذا خلط به شيء من المصطكى زادت قوته في ذلك إلا أن يكون ضعف المعدة إنما هو من خلط صفراوي فيخل بها ويضر فيها.

فإنا حينئذٍ نستعمله وحده أو مع معجون ثمرة الكرم ويجتنب المصطكى وسائر الأدوية الحارة وخاصة منها المصطكى بسبب رطوبتها.

مربى التفاح

التفاح يتخذ أيضاً منه مربى كما يتخذ من سواه وهو يرطب وينوم ومزاجه في الحر والبر. إن كان من تفاح حلو فهو أميل إلى الحر قليلاً وإن كان من تفاح حامض فإنه يميل إلى البرد ميلاً يسيراً جداً.

وأما ترطيبه فقوي ولذلك ينوم تنويماً صالحاً عجيباً وكذلك يفعل التفاح، من شمه وأدام ذلك فإنه ينوم بقوة قوية.

مربى الزنجبيل[2]

هذا إنما يعمل من الزنجبيل الأخضر في البلاد التي تنبت فيها ويجلب إلينا.

---

(١) الجوارش: كل ما يدق حتى يصبح ناعماً فهو مجروش أو حك الشيء الخشن بمثله. [لسان العرب، مادة: جرش].

(٢) الزنجبيل: نبات معمر منه أنواع عديدة. هو عشب عطري له عدة سوق هوائية طويلة. تحصد أوراقه عندما تبدأ بالذبول، تقلع سوقه الأرضية وتجمع وتفصل في محلول سكري عدة مرات ثم تحفظ للاستعمال. موطنه الأصلي جنوب شرق آسيا، عرف في الصين والهند كعلاج وتابل. يحتوي على ٦٠ وحدة حرارية في كل مائة غرام. حار، يابس، جاف، محلل، للأورام، والريح، إذا مزج مع العسل قطع البلغم، ونفع من السعال، ولين الصدر، ونقى قصبة الرئتين، وحسّن الصوت، وطيّب النكهة، يزيد في القوة الجنسية وتدفق السائل المنوي. يوسع الأوعية الدموية، ويزيد العرق، ويشعر بالدفء. ماذا تأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

وهو طيب الطعام حار رطب يعين على الباه ويسخن تسخيناً جيداً وينضج الأخلاط في البدن إنضاجاً عجيباً ويعين على الهضم. وإذا أكل على أثر لحوم البقر وما أشبهها من اللحوم الغليظة أعان على هضمها.

وإذا استعمله المفلوج ظهر إليه الانتفاع به عن قرب وإذا خلط في الأدوية المسهلة أعانها لإذابته الأخلاط لأن حرارته مقترنة مع رطوبته فيدوم فعلها في البدن ويبين أثرها فيه أكثر مما يتبين لو لم يكن كذلك وينفع المشائخ ومن به فالج وسكتة أو لقوة نفعاً عجيباً. وأما أنا فمتى وجدته لم أسق دواء مسهلاً للأخلاط الغليظة اللزجة إلا وقد خلطت إليها بحسب ما يلزم النظر فيه.

معجون العود الهندي[1]

هذا يستعمله الملوك ومنافعه كثيرة. وهو حار يابس يجفف رطوبة المعدة الفضلية ويقوي المعدة ويشدها فينفع من الغشي الذي يحدث بسبب رطوبة فضلية وهو حسن النكهة وينفع الكبد ويدر البول ويذهب بالرطوبات الفضلية من المعدة ومن سائر البدن.

ومتى استعمله من يسيل لعابه أذهبه ذلك عنه وينفع الشيوخ والمفلوجين وكل من بدنه خلط فضلي رطب نفعاً عجيباً.

وخاصة تقوية حواس الرأس والنفع من عسر إحساسها بمحسوساتها وينفع المفلوجين والشيوخ. ويجفف الفضول الرطبة الفضلية من المعدة ومن سائر البدن وهو حار يابس يبسه قوي.

معجون العنبر

هذا أيضاً إنما يستعمله الملوك وهو يفعل ما يفعل معجون العود غير أن معجون العنبر أضعف في التجفيف.

---

(١) العود الهندي: هو عود البخور، وجذوره عبارة عن عروق عطرية صمغية، ويستعمل مضغاً لطيب رائحته، وشرباً لصرف الغازات، وبخوراً لتعطير الجو، وكانت تصنع منه مركبات طبية منبهة للأعصاب والقوة الجنسية، ومدر للبول. إذا سحق ورش بماء الورد ودهن به الوجه والجبهة واستُنشق سكن الصداع. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩٦.

معجون فربيون[1]

هذا المعجون هو ترياق بذاته وهو أيضاً من أدوية الترياق المعروف بالمثروديطوس الذي ليس بعد ترياق الأفاعي أفضل منه ولا أعظم منفعة وهذا المعجون أحد أدويته.

وهو حار يابس يجلو وينضج ويقطع ويفتح السدد في الأحشاء وفي سائر البدن.

وإذا استعمل يوماً في أيام نفع من الهواء الوبائي بنحو ما ينفع المثروديطوس والترياق الأكبر المتخذ بلحوم الأفاعي.

ذكر المثروديطوس

هذا ترياق قريب من ترياق الأفاعي المشهور غير أن هذا له خاصة في تقوية الجماع بديعة وهو حار يابس بجملته.

ذكر الترياق الفاروق المتخذ بلحوم الأفاعي الإناث

هذا إنما يتخذ في فصل الربيع. وتقع فيه أدوية غريبة مثل ما تقع في المثروديطوس كدهن البلسان ومثل الطين المختوم والحماما نفعه عظيم.

وهو يقاوم السموم وجميع ما يمكن أن يسقاه الإنسان من السموم القاتلة الوحية وهو بجملته حار يابس.

وإذا سقي منه المصروع انتفع به وإن سقي منه المفلوج نفعه ويفتت الحصى ويدر البول والعرق ويطلق القولنج الشديد وينفع من الأوجاع الحادة المهلكة التي تكون عن رياح باردة في العضل أو في المعى أو في غير ذلك نفعاً عظيماً.

ولم يؤلف القدماء شيء أنفع منه ومن الحزم لمن استطاع عليه ألا يخلو منه بوجه ولا على حال. وهو يذهب بعفونة الأخلاط وإن سقي من به إسهال مزمن درهماً قطعه.

---

(١) فربيون: أو اللبانة المغربية، يستخرج منه لبنه، وتبسط الجلود تحت شجرته، وتفصد الشجرة فيسيل اللبن ويجمد، وهو ينفع في علاج الاستسقاء، وآلام المفاصل، والطحال، وعرق النسا، والفالج كدهان، ويفيد في علاج أمراض الرحم حمولاً، ويسبب الهذيان. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

ذكر أقراص الأفاعي

يجب أن يؤخذ من الأفاعي الفتايا الإناث والأقراص حارة يابسة تنفع المجذومين ومن نهشته الأفاعي وسائر الحيات وكذلك تنفع من سائر الهوام.

ذكر المعجون الفلافل

هو حار يابس ينفع من الفالج ومن الخدر، وهو يدر البول ويذيب البلغم ويحلبه ويخرجه في البول ويحل الأوجاع القولنجية التي تكون عن أكل الأشياء التي تولد الرياح القوية وحرارته قوية.

ذكر معجون الثوم

هذا أيضاً حار يابس ينفع من سم الهوام وهو من أصناف الترياقات ينقي البلغم ويجلو المعدة.

ذكر اللوزينج

هذا هو داخل في المعاجين الطبية وهو أيضاً داخل في الحلاوات. وهو إذا استعمل على جهة الدواء ينوم باعتدال تنويماً صالحاً ويغذي الدماغ حتى إن الأطباء زعموا أن خاصته الزيادة في جوهر الدماغ ويصلح وينضج ما في الصدر والرئة ويهيئه للنفث ويجلوه.

وأما إذا استعمل على جهة التفكه وأكثر من أكله فإنه حينئذٍ يخل بالمعدة ويضعف شهوة الطعام وربما صادف في المعدة صفراء فزاد فيها فإنه يستحيل إليها وهو إذا استعمل على الصوم لين البطن وإذا استعمل على الامتلاء يسهل القيء ويهوع.

ذكر الأدهان

الأدهان تستخرج من البزور التي لها أدهان وهي تابعة لمزاج البزور وكل دهن لمزاج البزر الذي هو منه. ومنها ما يستخرج من جرم الخشب أنفسها ومنها ما يركب على الأزهار وهو زيت ويكتسب من روائح الأزهار وهي أيضاً تابعة للأزهار التي ركبت عليها.

دهن اللوز

هو يستخرج من اللوز بسهولة عذب الطعم رطب مائل إلى الحر قليلاً.

إذا دهنت به الأعضاء رطبها وأصلح من شأنها وإذا دهنت به الوجوه حسن قواها.

وإذا طبخ الطعام به كان ألذ طعماً وجلب النوم وهو لا يلذع قصبة الرئة ولا يحرك السعال فلذلك كثيراً ما نفتي به أن يكون عوضاً من الزيت لمن به سعال أو سهر فلا يضره الطعام الذي يكون فيه عوضاً من الزيت.

دهن السمسم

هذا يستخرج من السمسم كما يستخرج دهن اللوز من اللوز. ومزاجه قريب من مزاجه غير أن دهن اللوز خير منه بكثير في أشياء كثيرة منها أنه ألطف جوهراً وفيه قبض يسير فهو بسبب ذلك القبض لا يخل بالمعدة الإخلال الذي يخل بها دهن السمسم وهو بذلك القبض لا يسرع في الاستحالة الرديئة كما يسرع دهن السمسم.

وفي السمسم خاصة مذمومة رديئة. اللوز برئ عنها، وهو أن السمسم إذا أديم أكله أو أكل زيته أعقب بخراً عن المعدة.

دهن الفجل[1]

هو حار وليس أقول فيه أنه يابس كذلك وهو يجلو إذا دهن به ويسخن وإذا أديم أكله على الطعام أعان على الباه.

دهن حب البلوط

هو غليظ الجوهر وهو يميل إلى البرد ومزاجه يابس وخاصته التصليب وإذا دهنت به الأعضاء أحدث فيها صلابة وعسر حس.

دهن اللفت

هو أيضاً شبيه بدهن الفجل في جميع أحواله إلا [أنه][2] يرطب.

دهن الخردل[3]

لحقت الناس لا يعبون به ولا يذكرونه وهو تابع لمزاج الخردل حار يابس. ينفع الأعضاء التي غلب عليها البرد نفعاً بيناً. وإذا دهن به الموضع الذي لسعته العقرب سكن وجعه.

وينفع من جميع العلل الباردة ولذلك ينفع الشيوخ والمفلوجين وخاصة في زمن الشتاء. فإذا جعل مع الطعام في المائدة كان عوضاً من الصناب.

وإذا دهن به مقدم الرأس نفع من الهطل وكان يغني عن الكي فيه وهو جيد في الأحوال التي غلب البرد عليها. وإذا قطر منه في أذن من به وقر نقطة يسيرة انتفع بذلك نفعاً ظاهراً.

---

(١) الفجل: نبات سنوي، من الفصيلة الصليبية، جذوره وتدية لحمية، مجموعة من الأوراق الصغيرة، عُرف منذ أكثر من ألفي سنة، ينقي الصدر، والمعدة، مهضم، يخرج الرياح مع تليين لطيف، يحسن لون البشرة، أكله بالعسل يزيد القوة الجنسية. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٢) في الأصل: «أن هو»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

(٣) الخردل: نبات عشبي سنوي من الفصيلة الصليبية. تدخل بذوره في العلاجات الطبية، استعماله في الطعام يحسّن الشهية. يساعد على الهضم، ويلين البطن، يطرد الغازات من الأمعاء. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

دهن الشونيز(١)

هذا أيضاً لحقت الأطباء لا يستعمله أحد منهم بوجه ولا على حال ولا يكاد يعرف فاستعملته. وهو حار يابس لطيف الجوهر ينفع المفلوجين ومن به آفة في أعضائه مثل الاسترخاء والكزاز.

وهو أيضاً إذا دهن به مقدم الرأس نفع من الهطل غير أنه ربما أسهر وكذلك يفعل دهن الخردل.

دهن القمح

هذا دهن يستخرج من القمح بالنار وهو حار وقد حففته النار فهو يابس ينفع من الثآليل إذا دهن به.

دهن الباقلا(٢) ودهن الترمس(٣)

هذان أيضاً لم أجد لهما عند الناس ذكراً وهما يستخرجان كما يستخرج دهن القمح وهما في الثآليل أقوى فعلاً بكثير.

---

(١) الشونيز: وهو اسم من أسماء حبّة البركة أو الحبة السوداء والشونيز، والشينيز هما من اللغة الفارسية. وقال ابن قيم الجوزية في كتابه الطب النبوي: «هي الكمون الأسود، وتسمّى الكمون الهندي». أهم مناطق زراعتها في سوريا والعراق وبعض المناطق الأخرى من حوض البحر الأبيض المتوسط. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثانية، ١٩٩١.

(٢) الفول: نبات من الفصيلة القرنية التي تشمل الحِمَّص، والعدس، والفاصولياء، واللوبياء. يعرف الفول بهذا الاسم في الشام، عُرف الفول منذ القِدم، وقيل فيه أساطير وخرافات كثيرة، منها أن الفيلسوف الإغريقي فيثاغورس كان لا يأكل الفول لأنه يعتقد بأن الفول مأوى لنفوس الموتى، يحتوي الفول على فيتامينات عدة، وأملاح معدنية، و٧٢ وحدة حرارية في كل ١٠٠ غرام. يناسب جميع المعد لسرعة هضمه، إلاّ أنه فقير بالأحماض الأمينية الجوهرية للتغذية لذلك يجب دعمه بمقدار من الخضروات الطازجة. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

(٣) الترمس: نبات زراعي من الفصيلة القرنية، يزرع لأجل حبوبه التي تؤكل كنُقول. قيل: إن كلمة «ترمس» يونانية الأصل يحتوي الترمس على كميات كبيرة من الزلال والدهون، ونسبته أعلى في الترمس منها في فول الصويا، غير أنه لا يمكن تناوله كما هو لمرارة طعمه لأنه يحتوي على المادة القلوية. مقوّ جيد للقلب والأعصاب يُخرج الأخلاط اللزجة من الجسم. يقتل القمل والديدان باطناً وظاهراً كيفما استعمل ماؤه مع الحنظل يقتل البقّ. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت ١٩٩٧.

وتستخرج أدهان من سائر الحبوب والبزور كلها وهي تابعة كما قلت لمزاج البزور التي تستخرج منها غير أن ما يستخرج بنار مثل دهن القمح فقوته تحدث به بسبب تلك الصنعة قوة لم تكن في البزور التي هو دهنه وهي كثيرة جداً.

دهن حب الخوخ

لب الخوخ يستخرج دهنه كما يستخرج دهن اللوز وهو يلطف ويجلو. وإذا قطر منه في الأذن الوقرة نفع من وقرها.

دهن حب القرع

هو بارد رطب ينوم إذا قطر منه في الأنف تنويماً عجيباً وهو في ذلك بديع.

دهن حب الخروع(1)

هو شبيه بزيت الزيتون القديم يحلل ويلطف ويسكن الأوجاع تسكيناً عجيباً وليست حراراته بالقوية.

القطران

هذا دهن إن سميته دهناً وإن سميته صمغاً رقيقاً لم تكن بذلك خارجاً فيه عن صفته. وهو يستخرج من الخشب مزاجه حار يابس يقاوم العفونة مقاومة عجيبة حتى إن القدماء كانوا يطلون به أسجاد موتاهم فتجف كلها من غير تعفين زعموا.

وهو ينفع إذا دهن به من الفالج والاسترخاء وإذا تمضمض به ولم يطل التمضمض به نفع من الأوجاع التي تحدث في الأسنان التي تكون من الأخلاط الباردة نفعاً بيّناً.

---

(1) الخروع: نبات شجري معمّر غزير التفريع، يعتبر الموطن الرئيسي له المناطق الاستوائية لكل من أفريقيا وآسيا، يستخدم الزيت الطبي المستخلص بالعصر على البارد في الصناعات الغذائية كمادة مضادة للجفاف، والتصلب. يعتبر دواء مفيداً جداً في علاج تقرحات الجلد، واحمرار العين. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

وأما إن أطال التمضمض به فإنه يفتتها ويسقطها وإن طلي به على داء الثعلب وداء الحية نفع منهما.

دهن حب الصنوبر

هذا حار يابس إذا استعمل عوضاً من الزيت في الطعام نفع من العلل الباردة وهو لذيذ الطعم.

وإن دهن به الأعضاء الباردة برودة عرضية انتفع بذلك نفعاً بيناً ظاهراً بإذن الله عز وجل.

ذكر الأدهان المتخذة من زيت الزيتون بالأزهار

دهن الورد

يبرد تبريداً يسيراً وهو إما معتدل أو إما قريب من الاعتدال في الترطيب والتجفيف وهو إلى التجفيف أميل يقوي الأعضاء ويردع ما ينصب إليها منها ويحلل ما يمكن تحليله مما قد حصل فيها ويقويها.

ولست أعرف شيئاً للجراحات ينفع من شدة ألمها في أول أمرها ويحلل النفخ عنها مثل دهن الورد. وهو إذا اتخذ وبقي كذلك يجدر عليه الورد في كل عام مراراً يفعل في ذلك ما لا يكاد الإنسان يصدق به.

وهو إذا دهن به من أصابه حر الشمس في رأسه مخلوطاً بالخل وبالماء انتفع به.

دهن البابونج(١)

هو يسكن الأوجاع تسكيناً عجيباً وهو إما معتدل أو قريب من الاعتدال والأعضاء تستريح إليه.

---

(١) البابونج: فارسي الأصل معرب «بابونك» أو «بابونق» وباليونانية «أونيتمن» يقول داود الأنطاكي بالعربية يسمى «باليسون». وهو عشبة يتراوح ارتفاعها بين ١٥ ـ ٥٠ سم، ساقها متفرعة، وأوراقها طويلة ومجنَّحة، تزهر بين شهري حزيران وآب أزهاراً بيضاء، في وسطها رأس نصف كروي أصفر اللون داخله أجوف. عُرف استخدام هذا النبات في الطب منذ القِدم، فهو يفتح السدد، يزيل الصداع، والأرماد، والحميات، يقوي الباه، والكبد، ويفتت الحصى، ويدر الفضلات، ينقي الصفر من الربو، يقلع البثور، يُذهب الإعياء، والتعب، والنزلات، وفساد الأرحام المعقدة، ينفع من السموم، دهنه يفتح الصمم، يزيل الشقوق، ووجع الظهر، وعرق النسا، والمفاصل، والنقرس، والجرب. ماذا نأكل؟ خصائص الأعشاب والنباتات، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧.

دهن النيلوفر

هذا يبرد ويرطب فهو ينوم وإذا دهن به رطب ونوم.

دهن البنفسج

هو شبيه بدهن النيلوفر.

دهن الشبث

هو حار رطب يسكن الأوجاع وينفع من تمددها نفعاً بيناً.

دهن السوسن(١)

هو حار يجفف وينفع من الأوجاع التي أسبابها باردة ومن تورم الأعضاء العصبية ومن صلابتها.

دهن الياسمين(٢)

هو أيضاً يسخن ويلطف ويجفف وينفع من أورام الأعضاء العصبية نفعاً عجيباً.

وهو من الطيوب يجب استعماله في زمن البرد. وينفع من الاسترخاء والفالج واللقوة.

---

(١) السوسن: جنس زهر مشهور من فصيلة السوسنيات، كثير التنوّع ومنتشر في النصف الشمالي من الكرة الأرضية، غالباً ما تكون أزهاره كبيرة ولامعة اللون، وهي حسب الأنواع بنفسجية وبيضاء وصفراء، يزرع كثير من هذا الجنس في الحدائق، ومنه أيضاً أصناف برّيّة عديدة. [القاموس المحيط، مادة: السوسن].

(٢) الياسمين: من الفصيلة الزيتونية والقبيلة الياسمينية، تزرع لزهرها، وهو من نباتات المناطق الحارة والدافئة في العالم. لأزهاره رائحة عطرية لاحتوائها على زيت عطري يفوق في صفاته الزيوت المحضّرة صناعياً. زيت الياسمين المعدي له شهرة عالمية ويدخل في صناعة أفخر العطور الفرنسية. أوراقه مجففة تستعمل في علاج النقرس، والروماتيزم. ومنقوع الياسمين أو مغليه يسهل البلغم والنزيف، منشط، ويعالج الصداع، ويثير الرغبة الجنسية. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

دهن الأترج

هو يتخذ من زهر الأترج ويتخذ أيضاً من قشر الثمرة وهو لطيف الجوهر يجفف وأما في الحر والبرد فإنما هو معتدل فيما بينهما. وهو يقوي الأعضاء بعطريته وبما فيه من تجفيف ويلطف ويقوي المعدة.

دهن النرجس[1]

هو لطيف عطر حار يابس ينفع من جراحات العصب ويحلل أورام الأعضاء العصبية وينفع المفلوجين نفعاً ظاهراً.

دهن الخيري[2]

هو يلطف ويحلل وينفع من الأوجاع التي أسبابها باردة. وهو إذا دهنت به المرأة الحامل السرة وما يليها سهل الطلق.

دهن الأقحوان[3]

هو محلل مرطب ملطف فينفع من الأوجاع التي أسبابها باردة وهو حار يابس.

---

(١) النرجس: جنس نباتات من الرباحين من الفصيلة النرجسية، يستعمل منه بصيلاته وأزهاره، هو مُقيِّئ، مقوّ للأعصاب، مضاد للتشنج، خافض للحرارة، يستعمل في علاج السعال الديكي، والصرع. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٢) الخيري: نبات المنثور الأصفر، له زهر مختلف الألوان، والذي يستعمل لأغراض طبية هو الأصفر، تستعمل أزهاره مسكنّة للأمراض والآلام العصبية، والصداع، وهي مقوية للقلب كما تستعمل في حالات التشنّج. وهي مدرة للبول، وتفيد في حالات الإجهاض. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

(٣) الأقحوان: جنس زهر يتبع العائلة المركبة، وهي عشبة حولية صغيرة الحجم في النمو لأنها تتكون في صورة متجمعة ورقياً، وليس لها ساق إلا بعد أن تمر بفترة النمو الخضري. تدلك الأطراف بزيت أزهاره لمعالجة الروماتيزم والنقرس، كما يدلك به الجلد لمعالجة الجرب، وللنزلات المعوية الخفيفة، ولطرد الديدان المعوية، وتقوية الدم. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

ذكر مفردات من خواص الأشياء

الزمرد إذا شرب منه زنة تسع حبات قاوم جميع السموم ولا يقرب شاربه طعاماً حتى لا يشك أنه قد نقى عن المعدة وعما حولها وبان عما هنالك. الطين المختوم إذا شرب منه زنة درهم على ما ذكرت في الزمرد فعل ذلك. دهن البلسان إذا شرب منه زنة نصف درهم فعل ذلك.

حجر البازهر إذا شرب منه من زنة ثلاث حبات من شعير إلى أربع حبات فعل ذلك بقوة عجيبة هي أقوى مما تقدم ذكره.

السرطانات النهرية إذا سلقت ثم وضعت في قدر فخار جديدة وشويت في الفرن حتى احمرت وأمكن سحقها أو سحق أكثرها نفعت من عضة الكلب. حشيشة الفأر تفعل ذلك. الحلتيت إذا علق على العنق حلل الخنازير. شجر الزيتون قالوا إذا نظر الإنسان إليها في كل صباح صلحت حاله في يومه ذلك.

خيوط الأرجوان البحري إذا خنقت به الأفعى ولفت تلك الخيوط برفق على من به ذبحة يرئ.

الفاوينا إذا علقت على المصروع ارتفع صرعه وكذلك زعموا يفعل الزمرد الفائق.

العوسج إذا غرس في دار أبطل السحر.

حجر الاكتمكت إذا علق على النفساء عجل الطلق وسكن الأوجاع.

النظر إلى حجر السبج يقوي البصر. النظر إلى الحمرة يعقب نفث الدم. النظر إلى الصفرة كثيراً ما يجلب اليرقان الأصفر. النظر إلى لهيب النار يورث العمى.

الشرب في آنية [النحاس][1] والدوام على ذلك يعقب الجذام. الشرب في آنية الرصاص والقصدير ينفع من العطش.

---

(١) في الأصل: «النخاس»، ولعل هذا تحريف.

الطبخ في آنية الذهب يقوي القلب وينفع من التوحش ومن ضعف الأعضاء عموماً.

إمساك اللؤلؤ في الفم يقوي القلب عموماً.

رجل الأرنب اليسرى إذا علقت على فخذ المرأة أو فخذ الرجل وقت الجماع منعت من الحمل. دمعة الكرم إذا [زُبِرَ. إن][1] شربت وكان شاربها مغرماً بالخمر كرهها. ريش الهدهد ولسانه إذا حبس أحد منها شيئاً أفلح في حوائجه.

وزعموا أنه إذا عمل طبل من جلد أسد وضرب تقطعت الطبول وتشققت إذا كانت بمقربة منه. اليبروح من قلعه نالته بلية.

ناب الكلب إذا حبسه إنسان لم يعضه كلب. جلد الشاة المسبوعة إذا كتب فيه صداق لم يكن بين الزوجين توفيق.

وقالوا عين السرطان اليمنى إذا قلعت وعلقت على من توجعه عينيه سكن وجعها. الرعاد هذا حوت إذا وقع في شبك الصائد أو في صنارته ارتعدت يد الصائد ما دام الحبل في يده وإن علق وهو قد صيد على من به وجع من أوجاع الرأس سكنه.

القرصعنة[2] إذا علقت على من به أورام الحالب برأ منها.

المومیا إذا شرب منها من انكسر له العظم زنة ربع درهم انعقد الكسر وإن شربها من ينفث الدم انقطع.

الحمام إذا سكن المخدور بمقربة منها أو كانت في غرفة وسكن المخدور تحتها أو كانت في بيت وسكن في غرفة فوقها برئ، ومجاورتها أمان من الخدر ومن الفالج والسكتة والجمود والسبات وهذه خاصية بديعة جعلها الله فيها.

قشر قانصة الحبارى إذا سحقت واكتحل بذلك من يشكو علامات نزول الماء في عينيه برئ.

---

(١) في الأصل: «زبران»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

(٢) القرصعنة: بقلة برية شائكة من الفصيلة الخيمية، تنبت في المرتفعات الجبلية في بلاد الشام، ذكرها داود الأنطاكي في تذكرته: هو بقل معروف يختلف ببياض الورق وخضرته، وبياض الشوك وزرقته، وكله يبسط ورقاً على الأرض، ثم منه ما يفرع فروعاً مبسوطة عقدة. وتنفع من السموم القتالة، والربو، والسعال، والرياح الغليظة، والأورام مطلقاً، والمغص، وأوجاع الجنبين، وأمراض الكبد، والبلغم اللزج. التداوي بالأعشاب والنباتات، قديماً وحديثاً، أحمد شمس الدين، دار الكتب العلمية، الطبعة الثانية، بيروت، ١٩٩١.

الفأر [إذا][1] شوي فأكل مشوياً قطع سيلان اللعاب من فم الصبيان وحدهم.

العاج إذا شربت نشارته المرأة أو الرجل حملت المرأة. وإذا وضعت قطعة منه على العظام المنكسرة في جسم الإنسان سهل خروجها. وأصول القصب تفعل ذلك في العظام وفي غيرها تجذبها فتخرجها إذا ضمدت المواضع بها.

البوم إذا أكل رأسه أحدَّ البصر.

الذئب إذا جففت كبده وشُربت قوّت كبد الإنسان.

الكندر يذكي ذهن شاربه ويزيد في حفظه.

الحرير الإبريسم إذا شرب طبيخه وأكل جرمه مسحوقاً غاية ما يمكن بالدر قوى القلب والدر نافع في تلك إذا سحق وأضيف إلى الحرير لينفت فعلها ويسحق الدر بالحرير.

الماء الذي يطفىء فيه الحديد النقي وقد حمي الحديد وعاد جمرة يقوي القلب وكذلك يقوي القلب الماء الذي يطفىء فيه الذهب ويزيد ماء الحديد لأن ماء الحديد يهيج الجماع ويشد الإنعاظ.

الذهب إذا شرب الماء الذي أطفئت صفائحه فيه محماة قوى الأعضاء بخاصته.

زبل الذئب إذا علق على من به قولنج أذهب وجعه وإن شرب منه فعل ذلك بقوة عجيبة. الخرؤ الأبيض من الكلاب إذا شربه من به الخوانيق نفعه وكذلك إن ضمد العنق به وقد عجن بالخل خرؤ الحرذون إذا عجن بالخل أذهب النمش وكذلك الخرؤ الزرازير.

الماء الذي يغسل فيه [النحاس][2] كان صفائحاً أو كان برادة فيسهل السوداء.

الصدف يجلو البياض من العين بقوة إذا اكتحل به وكذلك الأبنوس إذا حك في الصلاية بماء الورد واكتحل بذلك الماء الذي يحك فيه الأبنوس.

اللبان إذا شرب نفع من لسعة العقرب وكذلك الثوم.

وأكل الخبز وهو دفي جداً يحدث إبطاء في الهضم. أكل الخبز البارد القديم

---

(١) في الأصل: «وإذا»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

(٢) في الأصل: «النحاس»، ولعل هذا تحريف.

يحدث الثواليل. وأكل الخبز الرديء الطبيخ يولد الحيات في البطن.

البق إذا بخر به أسقط العلق من الحلق والعلق إذا بخر به موضع البق أسقطها وقتلها.

أناغاليس يسقط العلق أيضاً إذا شرب.

التاكوت متى شرب الإنسان منه قدر خردلة أنعظ إنعاظاً شديداً متصلاً.

السندروس، إذا أديم استنشاقه قليلاً قليلاً زماناً من العمر كان أماناً من النزالات.

الفأر إذا خصي وأطلق في المكان أهلك الفئران التي تأوي ذلك المكان.

الحنطة إذا أكلتها الدواب لم تسلم من مضرتها وكذلك الجلبان للناس.

العنز إذا حلقت لحيته لم تنبت.

الكلب متى أكل لحم الكلب سعر.

الأفعى إذا أبصرت الزمرد الفائق سالت عيناها.

هذه المفردات منها ما يكون بمزاجات معلومات ومنها ما يكون بخاصيات مجهولات عندنا إنما يعرفها خالقها ومدبرها ولولا إرشاد الله لنا وإلهامه إيّانا لم تكن أذهاننا تبلغ إلى ما تبلغ إليه في الأدوية ولا في غيرها.

وقد كان جالينوس يجهل أشياء من أسباب ما يراه عياناً فكيف بنا وقد قال في مواضع كثيرة إنه لا يعرف فيما كان لا يعرف.

وأما غيره من الأطباء والفلاسفة فإنهم طمحت بهم همتهم وعظمت عندهم أنفسهم عن جهل شيء فتكلموا في ما لا يمكن عمله حتى بلغوا إلى الكلام فيما هو أعلى وأشرف من أذهان البشر فوقعوا فيما لم يكن لهم حاجة إليه والعلم كله إنما هو أن يعرف الإنسان أنه مقصر ألا يعلم إلا ما ألهمه الله إليه وأن من الأمور ما هو أعظم من ذهن الإنسان.

القول في مراتب الأغذية

كل ما هو غليظ يقدم في الأكل ليكون في قعر المعدة لأن قعرها أقوى على الهضم من أعلاها.

والألبان تقدم والثرائد والجبن والهرائس إن لم يكن بد من استعمالها وكذلك الإسفنج والأطرية ولحوم البقر والغنم المسمنة والقديد والحوت لأن قعرها كما قلت أقوى على الهضم وإذا جاد الهضم قلت مضرة المنهضم.

والحبوب المقلوة تقدم ليجود هضمها وتقدم أيضاً البقليات ليس لهذا السبب لكن لسبب آخر أنها تلين البطن وكل ما ألان البطن يجب أن يقدم ليطرق بخروج غيره.

وكذلك ما هو ظاهر الملح وما سوى ذلك من الأغذية يجب أن يتوسط بها وفي آخر المأكول يستعمل المشويات التي قد نضجت فإن لم تكن قد جاد هضمها فأول المأكول بها أول والحلواء تؤخر وكذلك الفواكه.

وأما الحلواء فما يتخذ منها بالبيض وقد صلب يجب تقديمه وكذلك ما يتخذ بالسمسم منها وببزور الكتان فإنه أيضاً يجب تقديمه إلا أن يكون في المعدة خلط صفراوي فحينئذٍ يجب أن يجتنب جملة فإن لم يكن بد فالتأخير بها بسبب ذلك الخلط أولى والمحمولات النضجة التأخير بها أولى إلا أن تكون المعدة ضعيفة فحينئذٍ يختار انهضامها فتقدمها.

مراتب شرب الماء

إنما يجب شربه ممزوجاً على الأكل فإذا استقر الطعام في المعدة فخير المشروبات الماء الصرف.

وشرب المبرد لا يعقب خيراً وخاصة في غير زمن الحر. وأفضل المياه مياه العيون التي تستقبل الشرق بمنبعها.

مراتب النوم

النوم قبل الأكل ينضج الأخلاط في البدن الصحيح إذا كان نوماً معتدلاً. وإن زاد على الاعتدال أضرَّ وأحدث كسلاً واسترخاء في القوة وخبث نفس.

والنوم بأثر الأكل يعين على جودة الهضم للغذاء في المعدة وفي الكبد والنوم عموماً يخصب ويسمن والسهر يضعف وينحل ويجفف.

مراتب دخول الحمام

دخوله للصحيح يجلو وينقي البدن ويستفرغ ما يجب استفراغه بالعرق.

ومن كانت في بدنه أخلاط حادة وأبخرة رديئة فالحمام يعدل مزاجه ويبرد باستفراغ تلك الأبخرة منه وهو يسخن المفرور.

ويجب أن يجتنبه المحرور ومن الحار الغريزي في بدنه قليل لأن حدته تزيد بدخوله.

والحمام يذهب الإعياء ويرطب جوهر الأعضاء ويستفرغ فضول البدن ويعين الأطفال على نمو أعضائهم.

ولا يجب أن يدخله الداخل وهو على امتلاء في معدته بل يجب أن يجتنب دخوله ولا يجب أن يدخله من غلب عليه الجوع والجهد.

وهو يسكن عطش من به عطش من السفر في الشمس وهو أيضاً ينفع من السهر.

وأما من قوته ضعيفة وقد نهكه المرض وقل الحر الغريزي في بدنه وربما إذا دخل الحمام قتله الحمام.

مراتب الجماع

الذي لا يضر من الجماع هو الذي إذا كمل المرء منه وجد نشاطه أقوى وأعضاؤه أخف وحاله أصلح وما سوى هذا.

فإنه يضر مضرة عظيمة واستعماله على التملىء من الطعام خطأ جداً والخطأ في استعماله على التمليء خير من الخطأ في استعماله وقد بلغ الجهد في استفراغ إما بالدواء أو بالفصد أو بلزوم الحمية.

مراتب الرياضة

الرياضة لها حد يقف المرتاض عنده وهو علو نفسه وتضايقه فإن عند ذلك يجب [التوقف][1] عن الرياضة.

ويجب أن تكون الرياضة على الصوم فإذا علا النفس وقف عنها وبعد اعتدال النفس يكون أخذ الغذاء وأحمد الرياضة اللعب بالكرة الصغير وهو آمنها.

مراتب الفصد[2]

الفصد يجب أن يجتنبه الشيخ الكبير والصبي الصغير إلا عند مخافة الموت وقد فجرت أولادي وهم من نحو الثلاثة الأعوام فكان ذلك بإذن الله وقدرته سبباً لتخلصهم من الهلاك.

والفصد يجب أن يكون على فراغ المعدة بالغدو ولأن الشمس تجذب الحر الغريزي من البدن ولأن حرارة الهواء ترخي قوة البدن.

وأفضل ما يستعمل الفصد في فصل الربيع لحكرة الأخلاط فيه ولأن الربيع معتدل والإكثار من استفراغ الدم بالفصد خطأ. وغلق شق العرق ثم إطلاقه صواب وتطويل مدة غلقه واجب ثم يطلق.

---

(١) في الأصل: «التوقيف»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

(٢) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٥٥.

ذكر الدماء ومراتبها

الدم الأحمر المعتدل في الرقة والغلظ الذي يبطئ انعقاده محمود دليل على الاعتدال وقوة الحار الغريزي. وكثرة كمية الدم الرقيق المائي وإن كان أحمر رديء وخاصة إن انعقد بأثر خروجه بسرعة. والدم الأسود الغليظ رديء وخاصة إن جمد لحين خروجه. والدم الذي يبدو عليه بياض رديء أيضاً مذموم وخاصة إن تعجل جموده وانعقاده.

ويجب تحسين الغذاء بعده وأن يكون شق العرق ليس بالضيق جداً ولا بالواسع. وإن كان سبب الفصد ورم في إحدى الجهات فإن الفصد في الشق المخالف لتلك الجهة فإن كانت الآفة في اليمنى كان الفصد في الشمال ومتى كان في أعلى البدن ورم كان الفصد في أسفل البدن هذا كان رأي القدماء. وأما في عصرنا فكثيراً ما يرى أطباء في وقتنا يرون خلاف ما رآه جالينوس.

القيفال[1] للفصد من علل الرأس والباسليق[2] من علل ما دون الرقبة والصدر والأكحل[3] من علل تكون مشتركة بين الرأس والبدن والعروق كلها متى شق واحد منها وأكثر من استفراغ الدم استفرغه من جميع العروق فإن لم يكثر من استفراغ الدم تحرك الدم من جميع العروق إلى نحو تلك الجهة التي شق العروق فيها.

وقد يفصد في الصافن في الساق للنساء اللواتي يمسك طمثهن.

القول في المحاجم[4]

هي في البلاد الحارة مثل الحجاز خير من الفصد بكثير وأيمن عاقبة. وأما في

---

(١) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٥٦.
(٢) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٥٦.
(٣) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٥٦.
(٤) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٥٦.

البلاد الباردة وفي التي هي قريبة من الباردة فالفصد فيها أجود من المحاجم بكثير.

القول في محجمة النار[1]

المتخذة في الأوجاع الحادثة بسبب رياح باردة تثبت في الأعضاء وخاصة في العضل وهي عظيمة النفع في ذلك بديعة وقد توضع فلا تنحل إلا والوجع قد زال.

القول في شرب المسهلات

لا بد من استعمالها لتنقية البدن وإذا استعملت على ما ينبغي نفعت. ووجوه استعمالها أن تقطع الأخلاط من قبل وأن تنضج فيسهل جريها كما قال أبقراط.

والمسهلات إذا تقدم لها كما قلت وأخذت على ما ينبغي نفعت نفعاً ظاهراً. وأفضل استعمالها هو فصل الربيع لأن الأخلاط تتحرك في الأبدان كما تتحرك رطوبات الأشجار.

وما كان من الأخلاط غليظاً فيجب أن يستفرغ بعد تقطيع قوي وإنضاج وفي وسط الربيع. وأما ما هو رقيق من الأخلاط فلا بأس باستفراغه وإن كان الاعتدال لم يتمكن جداً فإنها تسرع إلى الاستفراغ لوقتها والبلاد الموافقة لأخذ المسهلات هي البلاد المعتدلة من حيث إنها بلاد وأقطار.

ويجب أن يستعمل المسهل والبدن لم يقع بعد في حمى. وأما إن كان وقع في حمى ليست بصفراوية محضة شديدة الحرة واللطافة بل من سائر الحميات فإن استعمال المسهل فيها مع أنه لا ينفع تهدم القوة فلا يقوى البدن على ما كان يقوى قبل من الإنضاج للأخلاط ومن مقاومة المرض فيكون الدواء من أعون الأشياء على هلاك المريض أو على مرضه وتمادي ارتباكه.

وقد حذر من ذلك أبقراط وجالينوس وكان يحذر لهما عن ذلك عدداً كثيراً من أطباء هذا الوقت الذي قد غلبت فيه على الناس البطالة.

وأما إذا بلغ المرض منتهاه ونضجت الأخلاط فإنك إن احتجت إلى أن تسقي دواء مسهلاً انتفع المريض حينئذٍ بذلك والشرط في الدواء المسهل أن يسقي الطبيب دواء

---

(١) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص ٥٦.

معلوماً باستفراغ خلط معلوم من مكان معلوم بعد أن يعد الخلط للاستفراغ كما قلت بتقطيعه وإنضاجه بمقدار معلوم بحسب تخمين وبخر من الطبيب لاستفراغ مقدار معلوم من الخلط المعلوم الذي يريد استفراغه.

فإن الطبيب إذا فعل ذلك لم يكد يخطئ غرضه وأما إن هو سقى دواء على غير تقدم بالإنضاج والتقطيع فإن الخلط لا يجب وينال أخذه كل مشقة ومضرة وإن أجاب الخلط فبعسر وبعد تعذر يطول وشقاء.

وإن كان الطبيب يحتاج أن يستفرغ خلطاً من الدماغ فلا ينعم النظر في ذلك ويعطي دواء حسبه أن يستفرغ ذلك الخلط من حيث أمكن استفراغه فإن الطبيب حينئذٍ مع أنه لا ينفع مطبوبه قد يجلب عليه دواءه أمراضاً كثيرة. أو يكون المطبوب يحتاج أن يستفرغ خلطاً من أسفل بدنه مثل المائدة والأوراك وما هنالك فيكون الطبيب لا ينظر في ذلك ويسقي دواء يستفرغ ذلك الخلط من غير شرط ولا يعين من أي عضو يستفرغه وأشد من هذا على [المطبوب][1] أن يكون يحتاج أن يستفرغ منه نوعاً من أصناف البلغم مثلاً والبلغم يتنوع أنواعاً فمنه الحلو ومنه الحامض ومنه التفه ومنه المالح فيكون الطبيب يعطي دواء يستفرغ البدن من ذلك النوع الكلي الذي تحت تلك الأنواع الأخيرة كلها وإنما يقصد بما يستفرغ البدن عموماً وكذلك في سائر الأخلاط.

ويجب ألا يسقى دواء مسهلاً إلا وقد لانت طبيعة المطبوب وكذلك لا يجب أن يفصده إلا والطبيعة قد لانت فإن استفراغ البدن والطبيعة معتقلة يعقب في أكثر الأحوال بلايا وأمراضاً.

ويجب ألا [يجحف][2] بأخذ الأدوية المسهلة فإنها تخلق البدن وتضعفه وتهدم من قوته.

كما أنه لا يجب أن يبقى الإنسان مدة ولم يأخذ دواء مسهلاً فإنه إذا فعل ذلك مع ما الناس عليه الآن الأطباء وسائر الناس من أنا، ليس منا من لا يستعمل من الأطعمة ما هو لا محالة مضرة ولكنا لما كنا نستعملها فلا بد من استعمال الدواء. وأما لو كان الإنسان لا يستعمل من الغذاء إلا ما كان محموداً فإن من كان كذلك فإنه إن بقي عمره وهو لم يأخذ مسهلاً فإني أرى أن ذلك كان لا يضره.

---

(١) في الأصل: «المطلوب»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

(٢) في الأصل: «يحجف»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

ويجب مقاومة الدواء المسهل في مزاجه عند سقيه بما يكسر من كيفيته الغالبة عليه كانت حرارةً أو يبساً.

وكذلك يجب أن يقاوم ما يفعله بجملة جوهره من مضرة إلى البدن إن كان مما له خاصية تضر بأدوية تقاوم ذلك المزاج والخاصية فيقاوم المزاج بالمزاج والخاصية بالخاصية مثال ذلك شحم الحنظل.

فإنا نكسره بأن نخلط معه أضعافه من لب الفستق فيصرف عنها كثيراً من شره والحنظل يضر الكبد بخاصة جوهرة فيضعفها والفستق ينفع الكبد بجملة الجوهرة وخاصية جعلها الله فيه.

القول في الأدهان

الإدِّهان بالزيت الساذج العذب يحفظ رطوبة الأبدان ويذهب الكلال من التعب ويسكن ألمه ويلين البشرة.

والإدِّهان في الحمام عند دخوله يمنع كثيراً من العرق عند الخروج ويعوقه بعد دخول الحمام بساعات.

عند الخروج عنه يرطب الأبدان ويحفظ عليها ما داخلها من رطوبة المياه ويقف في وجهها فلا ترجع إلى خارج وإذا كان الدهن بارداً كان ترطيبه للبدن أقوى لأنه لا يحلل.

والإدِّهان في الشتاء يكون مثل اللباس فإنه يحجب البدن من برودة الهواء.

القول في الاستحمام

الاستحمام في الماء البارد أما للشاب المعتدل اللحم فإنه ينمي حرارته ويقويها إذا لم تكن فيها أبخرة مذمومة فإن كانت أبخرة مذمومة حارة في بدنه أعقبته حمى يوم إن كان ذلك البدن سليماً من استعداد أخلاطه المتعفنة وإن لم يكن كذلك فإنه قد يعقبه حميات قوية رديئة.

وأما الاستحمام للشيوخ بالماء البارد فإنه مهلك لهم وأما الاستحمام بالماء المعتدل فإنه يرطب ويخصب الأبدان كلها وأما الاستحمام بالماء القوي الحرارة فإنه يميل بالأخلاط نحو الجلد.

ذكر الاستحمام بالماء الملح والمري

الماء المالح من استحم به جفف وربما أعقب حمى يوم لمن في بدنه أبخرة رديئة فإن كان ما في الجسم معداً للعفونة ربما أحدث فيها حمى عفونية.

وأما الماء الزعاق وهي التي يعرفها العوام بالمرة فإنها لا ترطب كمثل ترطيب الماء العذب ولا تجفف كمثل تجفيف الماء المالح وأي طعم كان أغلب عليه كان فعله بحسبه.

وأما الرؤوس فإن استعمال الماء البارد فيها خطر إلا من جرت بذلك عادته من الشبان فكثيراً ما يعقب الناس برد ذلك السكتة والسبات وغير ذلك.

وأما الماء الفاتر فإنه في زمن البرد يفتح مسام جلدة الرأس فيصل برد الهواء بسرعة إلى مقدم الرأس فيكون من ذلك الهطل والزكام.

واستعمال الماء القوي الحرارة في الرؤوس أحزم وقولي قوى الحرارة أفهم عنه أني أريد بذلك ما هو غاية ما يحتمل الإنسان الاستحمام به في رأسه إلا أن يكون في الرأس ورم أو حرارة قوية إما طبيعية خلقة. وإما عُرِّضَت لحر تصرف الإنسان فيه أو لغير ذلك فإنه الرأس حينئذٍ لا يحتمل حرارة الماء بوجه ولا على حال.

القول في الطيوب وكيف يجب أن [تستعمل][1]

الطيوب كلها عموماً تقوي الدماغ والحواس وتنفع الأعضاء بخاصية فيها.

وطيوب الشتاء المسك والغوالي وطيوب الربيع وذرائر القرنفل والعود الهندي والعنبر وطيوب الصيف ذرائر الأشنة وذرائر الصندل المتخذة بماء الورد وماء التفاح.

فـ[إما][2] التفاح فيستخرج من قشره ماء فَوَّاح عطر بديع جداً بالوجه الذي يستخرج ماء الورد. وتلك الصنعة بعينها وكذلك يستخرج ماء عطر من نوار الريحان وهو ينفع من الهواء الوبائي.

وروائح التفاح في الصيف من أفضل ما يستعمل وإن خلط يسير الكافور في الذرائر الصيفية انتفع بذلك وخاصة إذا كان من أجزاء أدويتها بالتفاح.

---

(١) في الأصل: «تستعمل»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

(٢) في الأصل: «فأن»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

وأما في زمن الخريف فإن أفضل الطيوب في ذلك الفصل ماء الورد وماء التفاح العطر إذا خلط به شيء من عصارة الحصرم الذي لم تداخله حلاوة ألبتة.

القول في اللباس

لباس الحرير في الشتاء جيد وكذلك في الربيع وفي الخريف ولباس البالي في الصيف جيد جداً ولباس الخز في الشتاء نافع وكذلك هو في الربيع وفي الخريف.

وأما في الصيف فأفضل ما لبس فيه ثياب الكتان البالية الرقيقة وأما ثياب القطن فهي تصلح في الفصول التي يصلح فيها لباس الحرير.

وأفضل الأفرية ما اتخذ من جلود حيوان لحمه مألوف عندنا كالجداء والخرفان الصغار وصغار الوعول وكالأرانب وأما الفنك فحسن اللمس والمنظر دون تلك في المنفعة.

القول في الأهوية والمساكن

أفضل البلاد ما ارتفع من الأرض وعلا ولم يكن يحجبه من جانب الشمال جبال تعلوه وكانت من حواليه الكروم وكان ساحلياً.

وشرها ما كان يسترها جبال أعلى منها وخاصة إن كان منخفضاً في موضع سبخي وكان الحاجب له من جهة الشمال وكان من جهة القبلة لا يحجبه شيء ولا جبل يليه من تلك الجهة وكان إما سبخياً وإما حجارةً فإن السبخي يتوقع منه أن يحدث أسقاماً عفونية والمحجرة يتوقع منه الخدر والفالج والسكتة وخاصة إن لم يكن ساحلياً.

وأما البيوت فإن الذي يستقبل الشمال مصحاً والذي يستقبل الجنوب كثيرة الأمراض.

وأما البيوت المسطحة بالرخام وسائر الحجارة فهي جيدة في الصيف وخاصة للشبان ومضرة في الشتاء وفي كل وقت يغلب البرد عليه من أيام السنة وخاصة للشيوخ وللمفلوجين.

والبيوت الملبسة بالجيار في الشتاء لا بأس بها وفي الصيف رديئة إلا إن كانت قد صبغت بالمغرة وأجيد دلكها.

القول في الغرف

الغرف أصلح في الصيف وخاصة في زمن الوباء والبيوت في الشتاء وفي الأزمان المصحة خير من الغرف .

القول في المياه الجارية

في البيوت ذلك في الصيف جيدة وفي الشتاء مذمومة وفي الربيع والخريف الحال فيهما متوسطة .

القول في حياض المياه

الحياض التي تجتمع فيها المياه وبركها رديئة الهواء فاسدة تحدث عفونة الأخلاط والحميات الرديئة .

القول في الأسِرَّة

أفضلها ما لان ورطب لمسه لمن لا يضطر إلى أن يرقد في موضع صلب . وأما من لا يأمن الرقاد في موضع صلب فإنه يجب أن يكون فراشه ليس باللين ولا بالصلب كي لا يخرج من حال إلى حال يضادها .

وتتخذ فرش القطن المندوف ومن الريش طلباً للرطوبة في الملس وذلك جيد لمن لا يضطر إلى الرقاد على موضع صلب .

فإن الرقاد دفعة لمن لا يعهد إلا الرطوبة واللين في فراشه إذا اضطر إلى موضع قد صلب ربما كان سبباً لهلاكه فإن الدم يرفع إلى جهة الصدر والرئة فلا يأمن أن ينشق عرق في الصدر أو في الرئة فيكون الهلاك .

وأفضل الملاحف ما رَقّ ولانَ فإن كان شتاء فالجديد منها وإن كان صيفاً فالبالي وسائر الفصول متوسطة .

والحرير في الشتاء خير من القطن فضلاً عن الكتان والكتان في الصيف خير من القطن فضلاً عن الحرير والملاحف المكمودة والمدلوكة جيد في الصيف وأما في الشتاء فما لها زئبر ظاهر .

وأفضل المراقد ما لان وارتفع من جانب الرأس قليلاً حتى يكون الإنسان كالمعلق إلى جهة قدميه قليلاً.

القول في الكلل

الكلل جيدة ما لم تكن متينة فإنها إن كانت متينة ركد الهواء فيها بعض الركود وهي من الكتان في الصيف جيدة وفي الشتاء من الحرير خير فافهم.

القول في حفظ الأسنان و[تبييضها]

أفضل ما يستعمل لذلك هذا السنون في ما جربت بعد غسلها أثر الأكل وهو: قشر أصل الجوز تملأ منه قدر جديدة من فخار.

ويليت القدر في الفرن وعليها غطاء فيها ثقب دقاق حتى يوجد قد احترق ما داخل القدر [احتراقاً][1] محكماً.

ثم يسحق وينخل ويخلط بمثل سدسه من الصرو ومن السندروس الهندي أو البلدي مسحوقاً منخولاً ومثل عشره من القرنفل ومن الكزبرة مسحوقين بشطرين.

ويذر ذلك على الأسنان واللثات وتبقى كذلك ثم تدلك الأسنان بسبابة على رفق و[تُغسل][2] بعد ذلك بماء فاتر على رفق معتدل والتمضمض بطبيخ السعدى أحمد في ذلك إن شاء الله تعالى.

ويجب أن يتحفظ بالأسنان من أن يعض بها على شيء صلب ويمضغ بها شيئاً غليظاً ويحذر ذلك جملة. وكذلك يحذر أن يأكل بها طعاماً حار اللمس أو بارد اللمس فإن ذلك مضر بها متلف لها وخاصة متى تعاقبا والحوامض أيضاً مضرة بها وكذلك القوابض والحلواء واللبن وما يعمل منه.

فلذلك يجب إجادة غسلها بالماء الفاتر أثر أكلها وبعد ذلك يستاك بذلك السنون المذكور.

---

(١) في الأصل: «احتراقاً»، ولعل هذا تحريف.

(٢) في الأصل: «يغسلها»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

القول في حفظ العينين

يجتنب الأكل قريباً من الليل وكذلك يجتنب الثوم والبصل والكراث والفجل فإنها كلها مضرة لا شيء على العينين أضر منها والصناب أيضاً مضر بها ولكن ليس كتلك.

والباقلا والأكرنب والباذنجان والثرائد وبالجملة فكل شيء حريف شأنه أن يصعد إلى الرأس يجتنب وكذلك كل شيء غليظ الجوهر تكون منه أخلاط غليظة وتصعد منها أبخرة غليظة والزيتون منها وأشياء كثيرة قد ذكرت دستورها.

وغسلها عند الانتباه من النوم بماء الورد حفظ لها. والاكتحال بمر وبذهب إبريز يحفظ عليها صحتها والاكتحال بكحل التوتيا الساذج أو بكحل المحار البحرية الساذجة أيضاً المتخذين بماء الورد في وقت صنعتهما نافع.

والاكتحال أيضاً بالكحل الساذج المتخذ بماء الورد وعصارة الرازيانج البري وقشر قانصة الحبارى إذا جففت ثم سحقت ونخلت واكتحل بها تحفظ على العينين ومن وجوه حفظهما أكل السلجم.

فإن أكل مطبوخاً وقد نضج جداً يحفظ على العينين صحتها والاكتحال بعصارة الكمأة يزيد في حفظها وتقويتها جيد جداً.

القول في حفظ الأظفار

إذا لزم وضع الحناء بالزبد على الأظفار حفظت الأظفار.

القول في حفظ الشعر(1)

الوسمة إذا طلي بها الشعر حفظته وطولته والحناء نفسها تفعل ذلك ودهن الزيتون العذب أيضاً يفعل ذلك.

وإن طبخت الزادرخت بالماء حتى تتزلع ثم صفي ذلك الماء ووضع على الصفو مثله من دهن الزيتون وهو الزيت وطبخ ذلك الزيت حتى يذهب الجوهر المائي وامتشط بذلك حفظ الشعر وإن أذيب فيه شيء من اللاذن كان أقوى في ذلك.

---

(1) يراجع: شعرك سرّ جمالك، محمد أمين الضناوي، دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٨.

القول في إذهاب النخالة من الرأس

الحناء تذهبها إذا عجنت بالخل وغسل الرأس بالعسل يذهبها أيضاً وغسلها أيضاً بطبيخ الإيرسا يفعل ذلك.

القول في حفظ النكهة وتعطيرها

يجتنب الثوم والبصل.

وإذا عصرت الكزبرة وأضيف إليها مثلها من الخل وتمضمض به فعل ذلك والسواك ينفع من ذلك.

وهذا حب: يعطر قرنفل وجوز بوا ومصطكى وعروق النارنج وكزبرة من كل واحد جزء تسحق فرادى وتنخل بالخمار كذلك. ثم تخلط وتعجن بشراب قشر الأترج وطبيخ حتى تقبط ويحب حباً مثل الحمص وإذا حبست في الفم عطرته وحسنت نكهته وأذهبت الروائح الكريهة عنه. وتنقيه المعدة بالأرياج تحسن رائحة النكهة ولزوم السنون بحسب الأسنان يحسن النكهة.

القول في حفظ البشرة سليمة من البهق (١)

وذلك يتعاهد غسلها بماء العسل والبطيخ ويطبيخ الإيرسا والكرسنة أو بالباقلا أو الشعير والحمام يحفظها ويجتنب الأغذية الغليظة الرديئة.

ذكر ما يحفظ على البدن استقامته

دهن مؤخر الرأس مع فقار الظهر كله بدهن اللوز الحلو يمنع من النقرس وإن دهن ذلك بزيت الزيتون الساذج العذب تنفع بذلك.

ذكر ما يحفظ الأجنة في الأجواف

من ذلك ألا تتعرض الحامل لعمل من الأعمال الشاقة الصعبة ولا إلى حركة قوية

---

(١) البهق: البياض في الجلد، لا من البرص. [لسان العرب، مادة: بهق].

شديدة ولا إلى استفراغ بفصد ولا بدواء مسهل ولا بغير ذلك من أنواع الاستفراغات وخاصة في أوائل الحمل لأنه حينئذ بمنزلة النوار في الأشجار يسقطه أيسر شيء ولا من بعد أن تثقل فإنه أيضاً في تلك الحال [بِسَبَبِ][1] ثقله لا يحتمل شيئاً مما يسقط.

وألا تأكل الحامل شيئاً من الأشياء المرة الحريفة وأن تجتنب الجري والوثب ورفع الأثقال وتحذرها وتلزم دهن الجوف بالأدهان الملينة المرطبة مثل دهن اللوز ومخ ساق الأيل وأشباه ذلك. فإذا قرب الطلق وألحت الأوجاع دهنت السرة وما يليها بدهن الخيري.

القول في تدبير الأطفال

الطفل إنما جسمه بمنزلة الجبن الرطب، أعضاؤه لينة العظام وغيرها. فيجب أن تصلح القابلة ما يجب إصلاحه برفق وبحذر شديد وعلى مكث طويل. وأن تستعمل الاستحمام بالماء الفاتر العذب قدر ما يتحمل وتحجبه عن أن يضر الهواء لجسمه.

وكانت جرت عادة القدماء وكثير من اليونانيين بأن يذروا على جسم الطفل الملح ليصلب جسمه ويتحمل الهواء المحيط عنه من غير أذى يلحقه ولا مضرة.

وأما أنا فإني أرى الملح يلذعه ويكويه وربما أسهره وكما قلت إن جسم الطفل إنما هو مثل الجبن الرطب فهو إذاً لا يحتمل الألم ولا السهر فإنه كما أن الزهر يذوي ويذبل عند أيسر حر يصيبه أو عطش ينال أصله كذلك الطفل لا يحتمل الجهد ولا الألم ويجففه السهر ويذبله.

فأرى أن الملح لجسمه غير موافق ويظهر لي أن سواء الملح في ذلك خير من الملح مثل دهن حب البلوط ففيه من التصليب الحاجة وهو مع ذلك لا يلدغ ولا يؤذي ولا يسهر.

ورأى كثير من الأطباء أن وضع في فم الطفل ما له قبض يشد معدته وحسبنا ما فعل النبي - ﷺ - من وضع التمر في فم الطفل الأنصاري.

ويجب بعد ذلك أن يرضع أمه أو ظئره ويجب تحسين غذاء المرضع بالدجاج أو لحوم الجداء المتخذة بالخل أو بالكزبرة. وأما الخبز فيكون محكم العجين والطبخ ولا

---

(١) في الأصل: «بسب»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

تزيد المرضع في كمية أكلها ولا تقصر عن حد الامتلاء في حين أكلها.

وأما العوام فيطعمون الطفل ما يعسر هضمه على معد الشبان فضلاً عن غيرهم مثل العصائد وأشباهها وهذا [خطأ][1] ويجب الاقتداء بفعل الخالق سبحانه. فإنا نرى الحيوان المشاء على أربع الضأن وغيرها إنما تغذي أولادها بألبان ثديها حتى إذا اشتدت أعضاء أولادها وقويت. فإنها حينئذٍ لا تقتصر على اللبن ولكنها نراها عياناً ترعى بما كان أبواها يرعيان من العشب وهكذا الأطفال فإنهم إذا اشتدت أعضاؤهم وقويت طلبوا أكل ما يرون حواضنهم يأكلنه فيأكلونه باستلذاذ وحرص فيستمرؤنه حسناً.

وكثيراً ما يبلغ العوام بما يطعمونه أولادهم أن يحدث في أبدانهم بخارات غليظة رياحية ثم بكراهتهم في الأكل يبكون ويضجون فيحدث بهم انخراق في الصفاق ويبقى معهم بقية أعمارهم.

فيجب إذا كان الطفل يأكل باستلذاذ ويستمرئ في ما يأكله أو يفطم وعندما يفطم يجب أن يتعاهد بشرب الألبان المحمودة كلبن المعز بسبب اعتياد اللبن ولأنه أوفق الأغذية له فإذا اشتد وقويت أعضاؤه لم يمنع اللعب على رفق وبعد ذلك إذا تجاوز سبع سنين أخذ في تعليمه وتأديبه في ذلك كله لا يمنع أن يمرح بعض النهار.

---

(١) في الأصل: «خطاء»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لأنها همزة متطرفة ما قبلها مفتوح تكتب على الألف.

القول في تفضيل اختلاف أعضاء الحيوانات الطيارة والمشاة بحسب مزاجها وخواصها

الرؤوس

كلها رديئة غليظة لزجة تحدث آفات في البدن إلا رؤوس الأرانب فإنها تنفع من الارتعاش نفعاً عجيباً ورؤوس العصافير فإنها جيدة للعون على الجماع.

وأما رؤوس الدجاج فإنهم زعموا أنها تذكي العقل وزعمت العوام أنها تورث ظلمة البصر من وقت المغرب.

وأما رؤوس الحمام فشر الرؤوس كلها تعقب أوجاع الشقيقة فلا خير فيها وكذلك أعناقها.

وأما تفاضلها فرؤوس المعز خير من رؤوس الغنم ومع ذلك فلا خير فيها ليست تصلح إلا لأهل الجهد والتعب الكثير.

وكل رأس فهو أبرد وأرطب من الحيوان الذي هو رأسه والأعناق أصلح من الرؤوس.

ولحم الصدر

من الطائر ومن المواشي على أربع صالح لأن الصدر بيت المستوقد للحرارة الغريزية الحيوانية وهو أيضاً غير بعيد من مستوقد الحرارة الطبيعية.

ذكر الثدي

الثدي مزاجها مزاج الصدر إلا أنها أبرد وأرطب من صدر ما هي ثديه من الحيوان.

الذراعان

هما من الطائر الجناحان ومن المشاة على أربع الذراعان اليمين منهما خير من الشمال وأقل فضولاً وهما بسبب حركتهما أنضج أخلاطاً وألطف من سائر لحم الحيوان الذي هو جزء منه .

ذكر البطن

المحيط بالمعى هو صالح يغذي بقوة . ومقدم الطائر والمشاء على أربع أفضل من مؤخره والجانب الأيمن من جميع الحيوان أفضل من الشمال .

القول في القلب

قلب كل حيوان أحر من سائر الحيوان الذي هو قلبه وأيبس بكثير وإذا أجيد طبخ القلوب غذت غذاء جيداً محمود الكيموس قليل الفضول وله خاصة في شدة قوة القلب .

القول في الكبود

الكبد أبداً أحر وأرطب من سائر ما هي كبده والكبد أكثر غذاء وألذ للأكل من القلب وأسرع انهضاماً جيدة الكيموس .

ذكر الطحال

الطحال رديء الغذاء مذموم كله لا خير في أكله ألبتة .

ذكر الرئة

الرئة حارة رطبة يكون عنها دم رقيق صالح .

ذكر الكرش

الكرش بارد يابس يكون عنه خلط سوداوي هو بطيء الانهضام . والقانصة في

الطير هي بمنزلة الكرش من المواشي وهي أيضاً جافة غليظة بطيئة الانهضام وهي أحر من الكرش من جهة أنها قانصة والكرش كرش.

ذكر الكلى

هي بطيئة الانهضام رديئة الكيموس مذمومة دسمة، والكيموس المتولد عنها غير محمود.

ذكر الأنثيين

هما حارتان رطبتان إذا قيستا إلى الحيوان الذي هما أنثياه. غذاؤهما كثير وهضمهما غير بطيء يعين على الباه معونة ظاهرة، والغذاء المتولد عنهما صالح. وأما خصيتا الديك فإنهما أفضل جميع الأشياء تغذية للمنهوكين و[الناقهين][1] وأجودها كيموساً.

والأقدام من الحيوان المشاة على أربع

من خلف أغلظ من اليدين وكلاهما غليظتان لزجتان بطيئتا الغذاء. لا تصلح إلا لأهل الجهد والتعب الشديد يكون عنهما سدد في الأحشاء وفي العروق وهي غير محمودة وخاصة لأهل الدعة والسكون.

ذكر المخ

هذا اسم جرت العادة بإيقاعه على الجواهر التي تحيط بها العظام فمنها الدماغ وهو بارد رطب. وكذلك المخ الذي جرت عادة الأطباء من اليونانيين بتسميته الصلبي ويوقعون هذا الاسم ـ أعني المخ ـ على الجوهر الذي يوجد في سائر عظام الحيوان السوق وغيرها.

وهذا المخ هو أحر وأخف في مزاجه وهو ملين لصلابة الأعضاء. وبخاصة مخاخ سوق الأيل والثيران وهي تخل بالمعدة إذا أكلت وإن أكثر منها غثت.

---

(١) في الأصل: «الناقيهين»، ولعل هذا تحريف.

القول في الحيوان الذي يجهد ويصاد

وهو ألذ طعماً ولست أقول إنه أجود كيموساً في البدن فإنه إذا تعب وألم عرض في أعضائه نوع من التورم وهو الإعياء القروحي وإنما ذلك لرطوبات تنصب إلى الأعضاء فتلحج في القروح والمسام التي فيها.

وهذه منها ما ينفصل عن جوهر الأعضاء فيكون في حال شبيه بالصديد ومنها ما يكون من فضول التي لم تصلح بعد الاغتذاء بها فتلحج الأعضاء. وفي خلال ذلك يعاجل الحيوان الذي يصاد القتل فتبقى تلك الرطوبة في أعضائه لابثة فيكون الاغتذاء بأعضائه غير محمود عندي. وأما طعمه فألذ مما لم يجهد ولم يتعب قبل ذبحه.

ذكر في اختلاف لحوم الحيوانات بحسب اختلاف الفصول

لحوم زمن الربيع أرطب وأقل تغذية وهي ألطف. ولحوم الصيف أجف وهي أقوى تغذية. أما لحوم الخريف فإنها إذا أكلت العشب الرطب أرطب وأبرد من لحوم الصيف. وكذلك لحوم الشتاء والحيوان الذي يرعى في الجبال والمواضع الشاهقة أفضل مما يرعى في السباخ والآجام والوهاد. والتي تشرب من العيون والأنهار الجارية خير مما تشرب من البرك والحياض الراكدة.

والتي ترعى الإكليل والصعتر خير من التي ترعى البقول لا عطرية فيها ولا قبض فيها. وأما ما يأكل منها حبوب الشعير وغيرها لحومها أغذى مما يأكل العشب وحده.

والتي تسرح خير [من][1] التي تكون مقصوراً. وأما التي تأكل النخال فإنها وإن كانت في نهاية من السمان فإن الغذاء المتولد عنها يذهب سريعاً عن جسم الإنسان كلما كان ورودها الماء أبعد كان لحمها أجف وكانت ألذ.

ولحوم الفحول المتخذة للضراب حارة زهمة وخصيها ألذ طعماً من مطلقها والمطلق ما لم يكن فحلاً للضراب خير من الخصي.

القول في الشحوم

أفضل شحوم الطير شحوم البرك كما قد ذكرت على طريق المداواة بها. وأما

---

(١) في الأصل: «مما»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

على طريق التغذي بها فشحوم الدجاج وشحوم فراخ الحمام وكذلك شحوم الضأن والبقر لذيذة جداً وكذلك شحوم الأيل والآرام. وكلها تخل بالمعدة وإن أكثر من أكلها غثت.

القول في صفة النار التي يطبخ بها

أجود أن تكون لا قوية ولا ضعيفة ونار الفحم أوفق لطبيخ الأطعمة والأشربة من نار الحطب ونار الحطب اليابس أوفق من نار الحطب الذي فيه خضرة.

ذكر الأواني

أفضل الأواني لما يطبخ لو أمكن وأوجد الشرع إليه سبيلاً أواني الذهب ثم أواني الفضة ثم بسبب تحريم تلك الأواني فأواني الفخار وأواني الحنتم وأواني الفخار ليس يجب أن يطبخ فيها إلا مرة وأواني الحنتم فمن خمس مرات إلى نحو ذلك فإن ما يداخل جرم الأواني من الطعام يلحج فيها مداخلاً لمسامها ويتعفن.

فإذا طبخ فيها مرة أخرى كان ما داخلها من ذلك كالخمير في العفونة بما يطبخ فيها وليس شيء يحدث الحميات العفونية كما يحدثه هذا وكذلك يحدث الجرب القبيح وأنواعاً من الأمراض لكل إنسان بحسب غلظ أخلاطه وبحسب رقتها وبحسب ما يلتزمه من الدعة والتصرف والرياضة.

وأما أواني [النحاس][1] فلا يجب أن يطبخ فيها فإن جوهرها رديء وقد زعم كثير من الأطباء أن من لازم أكل ما يطبخ فيها عاماً تجذم.

وأما أواني الحديد إذا تعوهدت بالغسل وتحفظ من الصداء الذي يعرض فيها فإن الطبخ فيها جيد ولها خاصية إذا دام الإنسان أكل ما يطبخ في الحديد قوي إنعاظه واشتد وقويت أعضاؤه على أفعالها وأما إن طلي بالقصدير فهو أيضاً جيد.

وأما أواني [النحاس][2] فإنها وإن طليت بالقصدير فلا بد على كل حال أن يكون لجوهر النحاس أثر ولكنه يسير ومع الدؤوب عليه يستبين فإني أرى قطر الماء يؤثر في الحجارة بالدؤوب.

---

(١) في الأصل: «النحاص»، ولعل هذا تحريف.
(٢) في الأصل: «النحاص»، ولعل هذا تحريف.

وأما أواني الرصاص وأواني القصدير فجيدة كانت قدوراً أو صحافاً وأواني الحنتم جيدة ولكن الطبخ فيها يبطئ.

وأواني الزجاج جياد ولكن ليس يمكن الطبيخ فيها فإنها تنكسر سريعاً والأكل فيها والشرب بها موافق حسن.

القول في الطعام

بعد طبخه عندما يوضع في الصحاف من الحزم ألا يغطى إلا بما يخرج البخار منه مثل المناخل فإنهم، زعموا أن تلك الأبخرة إذا ترددت ولم تخرج أحدثت في الأطعمة قوة سمية وخاصة السمك وجميع ما يكون مشوياً. وكذلك يجب أن يحذر في القدور عند طبخها إذا غطيت أن تكون أغطيتها لا أثقاب لها وإنما يجب أن تكون الأغطية مثقوبة ثقباً أدق ما يمكن.

وأفضل ما يقلى فيه أواني الذهب والفضة والذهب أفضل ثم أواني القصدير وأواني الرصاص وأما [النحاس][1] فكلما يقلى فيه رديء وخاصة ما هو كثير الدهنية كمثل المرقاس واللقانق والقلايا فإنها في طبعها من الحدة والانحراف أمر ليس باليسير فكيف إذا نالها فساد من مزاج [النحاس][2].

---

(١) في الأصل: «النحاس»، ولعل هذا تحريف.

(٢) في الأصل: «النحاس»، ولعل هذا تحريف.

القول [في ما] يطبخ بالماء و[في ما] يطبخ بالعسل والزيت

ما يطبخ في الماء يلين جرمه فيسهل هضمه وما يطبخ في العسل يصلب جرمه ويضعف هضمه مثل ما يعرض لما يطبخ بالزيت. ولذلك اختار الأطباء طبخ الحوت في الزيت للين لحمه فيعتدل بذلك.

وأما سائر اللحوم فإنها لا تحتمل أن يصلّبها الطبخ في الزيت ولا في العسل ولا في الرُّبّ فإنها إذا طبخت كذلك صلب لحمها وخرجت عن حد المستلذ.

والطباخون يغلطون في هذا فإنهم يتخذون ألواناً بالعسل فتأتي أمراقها طيبة وأما لحمها فإنه يكون غير مستلذ ويكون بطيء الهضم.

والصواب في طبخ ذلك أن يطبخ الطباخ على عادته اللحم بالعسل ويطبخ قدراً أخرى تفايا بيضاء فإذا نضج ذلك أزال اللحم من قدر العسل جملة واحدة ووضع مكان ذلك اللحم لحم التفايا وتركه قليلاً قدر ما يداخل اللحم طعم المرق فيتنزله فإنه يأتي لذيذ الطعم ولا يكون بطيء الهضم إن شاء الله.

وأما اللحم الذي قد أزيل عن قدر طبيخ العسل فإن فائدته قد تحصل في المرق وهو إن أحب أحد أكله وهذا الطعام حار وكأنه معتدل في الرطوبة واليبس لما يداخله من ترطيب الدهن واللحم والشحم واللوز فإن الطابخين من عوائدهم أن يضعوا فيما يطبخونه معسلاً لوزاً.

وهذا الطعام يكون فيه إنضاج وجلاً ويغذي ويصلح استعماله في أيام الشتاء وهو من أدوية المفلوجين والشيوخ والمبلغمين.

وقد يطبخ مثل هذا بماء الزبيب وهو خير مما يطبخ بالعسل وأوفق. وأما الصنعة في طبخه فما ذكرته فيما يطبخ بالعسل وكذلك قد يطبخ بالرب والأمر فيها كلها واحد.

ذكر ما يصلح التختم به

الياقوت

وهو أنواع كثيرة كلها ذكروا أنها إذا تختم الرجل بحجز منه فلح عند الخصام وعظم في أعين الناس.

وأما الزمرد

إذا تختم به قوى فم المعدة المسمى فواداً وقطع القيء وأنعش. وإذا شرب منه المسموم زنة تسع حبات لم تنله مضرة وقد ذكرنا ذلك. والمتختم به تنافره ذوات السموم وتتجنب عن مكانه.

ذكر العقيق

إذا تختم به من يشكو نزفاً ارتفع عنه ذلك وإذا سحق وحكت الأسنان به [بيضها][1] ومنع من تآكلها.

ذكر البازهر

إذا تختم منه بحجر نافرت ذوات السموم المتختم به. وتجنبت موضعه وإن شرب منه المسموم زنة أربع حبات شعير مسحوقاً بماءٍ فاترٍ لم يضره ذلك السم.

ذكر الفيروزج

قيل: إنه حجر إذا تختم به لم تصب المتختم به آفة من قتل ولا من غرق وسلم ما دام متختماً به.

---

(١) في الأصل: «بيضها»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

القول في الوباء وفي أصنافه

الوباء جرت العادة عند الناس بإيقاعهم هذا الاسم على الأمراض التي تصيب أهل بلد من البلدان وتشمل أكثرهم. وهذا إنما يكون بما يشترك الناس في استعماله فيصيبهم كالآفة واحدة بحسب استعداده لقبولها.

والأشياء التي يشترك الناس في استعمالها الهواء فليس أحد إلا يستنشقه ويورده على بدنه دائماً بالتنفس ويقبض العروق الضاربة. فلهذا إذا كان الهواء فاسداً عمّ المرض أهل ذلك الموضع أو عمّ أكثرهم مثل ما يكون عند نزول المطر الجود في زمن الحر الشديد ودوام نزوله.

كما قال أبقراط جاء مطر جود في وقت حر شديد ودام ذلك الصيف كله وذكر أنه بلغت العفونة في ذلك الوباء أن كثيراً من الناس سقط منهم العضد بأسرها والساق بأسرها.

فيجب في مثل هذه الحال أن يتقدم الإنسان فيصلح من مزاج الهواء بما أمكنه بحرق خشب الطرفاء فإن دخانها يصلح كثيراً من فساده وأن يبخر قدامه بالسندروس وأن يرش أمام منزله كله بالقطران وأن يكثر من شم رائحة الطيوب فلها خاصة في مقاومة الوباء وأن يكثر من شم ماء الورد مع الخل ومن شم الآس وأن يجعل غذاءه خبز الشعير معجوناً بالماء مع يسير خل وإن خلط بهما يسير عسل فذلك جيد جداً.

وأن يأخذ على الصوم يوماً في ثلاثة أيام درهم واحد من الترياق الفاروق المتخذ بلحوم الأفاعي أو يأخذ إن تعذر هذا الترياق عوضاً منه نصف درهم من المثروديطوس كل ثالث من الأيام إذا لم يكن محرور المزاج بالطبع. فإن كان كذلك فحسبه أن يأخذ من أيهما اتفق له نصف كمية ما ذكرته وأن أخذ من الطين المختوم زنة نصف درهم اكتفى به عوضاً من ذلك يأخذه في كل ثالث من الأيام ويلزم نفسه أن يكون ما يشربه دائماً قد خلط به مثل عشرة من خل صادق الحموضة.

والهواء أيضاً قد يتغير بأبخرة أجساد الموتى العفونة إذا كانت كثيرة جداً مثل ما

يكون في الملاحم. وهذا الوباء أيضاً يجب الاستعداد لمقاومته وكل شيء بقدر، ومما يقاوم به رياح القطران وكل ما يكون عنه بخار مجفف أو دخان يابس مثل ما ذكرته من دخان الطرفاء وكذلك دخان العود الهندي والكندر واللوبان واللبني والعنبر وما أشبه ذلك.

واستفراغ الدم في هذين الوبائين مما ينتفع به إذا استفرغ من قبل حلول الحمى وظهور أعراضها. فإنه لا ينفع فصد وقد حُمَّ الإنسان إلا في حمى سونوخس وحدها فإنه إذا فصد لها وأصاب الطبيب في معرفته إياها كان البرء وأخذاً باليد.

وفي مثل هذه الحال قال أحد الحاضرين لجالينوس وقد فصد عليلاً من حمى سونوخس وأرسل الدم حتى غشي على العليل ثم انتعش وقد أقلعت حُمَّاه فقال أحد الحاضرين: لقد نحرت الحمى نحراً يا جالينوس.

وأما في سائر [الحمّيات][1] فإن الفصد بعد الوقوع فيها إما مهلك ألبتة وإما هادم للقوة مضعف لها حتى لا يقوى على مقاومة المرض ولا يطيق على إنضاج الخلط الممرض وقد نسي أكثر أطباء وقتنا وصية جالينوس لهذا وإني لأعرف.

وأنا ببلاد المغرب وقد حضرت عليلاً كانت حماه حمى بلغمية قد ظهرت أعراضها وتبينت علاماتها حتى إن الحاضرين لم تخف عليهم مما كان حاضراً من الأطباء فحملوه على أن يفصد وساعدهم صاحب الموضع فكان ذلك سبباً لانتراكه في مرضه وبعد طول وكد أفلت.

والهواء يتغير أيضاً بأبخرة السباخ وبأبخرة مناقع الكتان وبأبخرة مواضع السروب وأكداس الأزبال عند ما يستحر الهواء إذا كانت أبخرة كثيرة جداً وكان هذا الوقت راكداً جداً وفي هذا الوباء ينتفع بكل ما ينتفع به في ذينك الوبائين المذكورين.

فيكون وباء وإن كان الهواء لم يتغير إذا عمّ الناس أكلهم حبوباً فاسدة من البر والشعير وبسبب أكل أشياء غير مألوفة كما يعرض عند ارتفاع الأسعار وهذا إنما علاجه بتعديل المزاج وإصلاح أغذيته والاختصار على خبز الحنطة الكريمة المحكم الاختمار والعجين يستعمله بالدجاج والفراخ والدراج تفايا بيضاء ولا بأس بلحم الجدي فإذا أخصب البدن واعتدال مزاجه أخذ في تنقيته باستفراغ ما قد غلب عليه من الأخلاص المذمومة.

---

(١) في الأصل: «الحيمات»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

وقد تكون أمراض شاملة عامة أكثرها قتال ولم تجر عادة الناس أن يسموه وباء وهذا يكون إذا غلب القحط وتمادى واشتد الحر وأفرط .

فإن أصحاب المزاج الحار يشملهم في ذلك الحال الضعف والذبول ويغلب اليبس عليهم غاية الغلبة وربما سبب يبس أعضائهم وانهتكت عروق في رئاتهم فيقعون في السل .

وفي أول الحال يجب أن يتقدم الطبيب بما يرطب ويبرد بإدخال الناس في الأبازن العذبة المعتدلة .

وأن يجعل أطعمتهم متخذة بدهن اللوز عوضاً عن الزيت وأن يشممهم روائح البنفسج ونوار القرع وزهر النيلوفر .

وأن يدهن أبدانهم بزيت الزيتون العذب مضروباً بمثله ماء عذباً وأن يعلق عليهم ستر وحش الكتان مبلولة بالماء وأن يرش كللهم بماء الورد وماء التفاح .

وأن يملأ بيوتهم تفاحاً ونيلوفراً وبنفسجاً أو ما أمكنه من هذا كله [يدفع][1] به مضرة يبس الهواء وما أصاب فيه من النحول .

وأما متى وصل الذبول في من وصل إلى الدرجة الثالثة فإن العلاج لا يفيد براءة ولكن العليل يجد به راحة والتذاذاً .

وذكر أبقراط أنه قد يكون وباء من غير سبب معلوم عندنا قال هو من غضب الله ـ عز وجل ـ وهذا إذا وقع ليس للطبيب فيه مجال .

مثل ما وقع وأنا صبي صغير لرجل من الأطباء أصابته حرارة [يسيرة][2] وسعلة خفيفة ثم نفث من يومه نفثاً أسود ومات من قرب ولم يكن هذا إلا خاصاً به وسبب هذا غير معلوم عندنا .

فإن الرجل كان طبيباً ولم يكن يغفل إصلاح مزاجه وتعديله ولكنه جاء أمر إلهي .

وأذهان البشر تقصر عن معرفة شيء إلا ما جعل الله في وسعها معرفته ولولا ما أنعم الله علينا من العقل والحواس لم نعرف شيئاً مما نعرفه ولا تخيلنا شيئاً مما نتخيله والذي ندركه كثيراً جداً .

---

(١) في الأصل: «يدافع»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.
(٢) في الأصل: «قيسيرة»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتّساق الكلام.

والحمد لله على ما أنعم به وهدانا إليه وإياه نسأل أن يلهمنا مراشدنا وأن يوفقنا ويسددنا وأن يجعل ابتغاء مرضاته أعمالنا بقدرته .

تم الكتاب والحمد لله حق حمده والصلاة على جميع أنبيائه وسلم بيسرجلـونـسة على يد ابن ابن عمـار منسلخ شهر صفر عام اثنين [وستين وخمس][1] مائة فك الله أسـره ورحـم مـن قال آمين حين يقرأه بعزته وقدرته كتب في مادنة برسلنة

(١) في الأصل: «ستين وخمسين»، ولعل الصحيح ما أثبتناه لسلامة المعنى واتساق الكلام.

فهرس المصطلحات الطبية

عربي ـ أجنبي (١)

أ

آس	Myrth, Mytre, Mytrus communis
آكلة	Cancrum, Corroding ucler
أبنوس	Ebony, Ébène
أبهر	Aorta
أترنج	Adam's apple, Cédrat, Citrus medica
إجاص	Pear, Poire, Pirus communis
أجنة	Fetuses, Embryos
أجواف	Insides, Intérieur
أحشاء	Viscera
أحلام رديئة	Bad dreams
إحليل	Meatus
أذن	Ear, Auricle
أرانب	Rabbits, Lapins
ارتعاش	Tembling
أرحام	Uterus, Womb, Metra, Hystera
إرخاء المعدة	Atony of the stomach
استرخاء	Atony
استسقاء	Dropsy

(١) قصدنا بها اللغات التالية: الإنكليزية، الفرنسية، اللاتينية.

Blood evacuation	استفراغ الدم
Lion, Lion	أسد
Daucus carota	أسطفلينة
Relaxation of the bowels	استطلاق البطن
Asparagus officinalis	إسفراج
Spinage, Epinard, Spinacia oleracea	إسفناخ
Carrot, Carrotte, Daucus carota	إسفنارية
Spong, éponge	إسفنج
Teeth, Dent	أسنان
Diarrhoea, Catharsís, Puring, Purgation	إسهال
Stin kind, Camomille puante, Anthemis Cotula	الأقحوان
Roots of sugar-cane	أصول القصب
Nails, Ongles	أظفار
Aromatics	أفاويه
Snak, Serpent	أفعى جـ أفاعي
Tablets	أقراص
Eye collyrium	أكحال العين
Median cutaneous vein	أكحل
Melilot trifoil, Melilot, Melilotus officinalis	إكليل
Inflammation, Burning	التهاب
To fill, Congestion	امتلاء
Vessel	إناء جـ آنية/ أواني
Iron, Fer	الحديد
Gold, or	الذهب
Lead, Plomb	الرصاص
Glass, Verre	الزجاج
Pottery, Poterie	الفخار
Silver, Argent	الفضة
Tin, Etain	القصدير
Brass, Cuivre	النحاس

Testicles	أنثيان
Rupture in peritoneum	انخراق في الصفاق
To erect, Erection	إنعاظ
Nose, Nez	أنف
Depense	انفاق
Blood rupture	انفجار الدم
Digest, Degestibilité	انهضام
Myrobalan, Myrobolan	إهليلج
Hips, Ischium	أوراك
Harts	أيل

ب

Wild chamomile, camomille commune, Mataria chamomilla	بابونج
Afmen	بادروج
Egg plant, Aubergine, Salanum melongena	باذنجان
Bezoar, Antidote	بادزهر
Basilic, Vena basilica	باسليق
Broad beam, Fève, Vicia faba	باقلى
Aphrodisia, Sexual power, Semence	باه
Feces	براز
Thin, Fine, Flour	بز
Flea-wort, Herbes au puces	بزر قطونا
Common flax, Lin, Linum usitalissimum	بزر كتان
Foeniculum vulgare	بسباس
Vision, Sight, Eye sight	بصر
Onion, Oignon, Allium	بصل
Abdomen, Belly, Middle ventereil	بطن
Water-melon, Pastèque, Citrolus nulgaris	بطّيخ
Vegetables, Pot herbs	بقل

Elder, Surean, Sambucusnigra	البلسان
Phlegm, Mucus	بلغم
Sweet phlegm	بلغم حلو
Acid phlegm	بلغم حامض
Dense phlegm	بلغم غليظ
Viscous phlegm	بلغم لزج
Salty phlegm	بلغم مالح
Stomach phlegm	بلغم المعدة
Gland, Fruit de confière	بلّوط
Hazel- nut tree, Naistier, Corylus avellana	بندق
Noila, Violet, Noilette, Noila ordorata	بنفسج
Vitiligo	بهق
Pylorus	بواب
Urine	بول
Urine of camles	بول الإبل
Owls, Hibou	بوم
Whiteness of am egg, Blanc de oeuf	بياض البيض
Tisticles	بيض

ت

Resina de euforbio	تاكوت
Theriaca, Antidote, Antitoxic	ترياق
Apple-tree, Pommier, Puyrus malus	تفّاح
Dote plam, Datte, Phoenix dactylifera	تمر
Nausea, Retching	تهوّع
Mulberry-tree, Mûrier, Morus	توت
Disgust, Gloom	توحّش

To swell, To be swollen	تورَم
Fig-tree, Figuer, Ficus carica	تين

ث

Warts	ثآليل
Mamma	ثدي
Grumbled	ثريد جـ ثرائد
Foxes	ثعالب
Residues, Dregs, Sidiment	ثفل
Lepidium sativum	ثفاء
Warts	ثواليل
Garlic, Ail, Allium satioum	ثوم

ج

Cheese	جبن
Goat, Chevreau, Carbi	جدي
Leprosy, Lepra	جذام
Boldness, Hardiesse	جرأة
Locusts, Sauterelles	جراد
Itch, Scabies, Gale	جرب
Carrot, Carotte, Daucus carota	جزر
Ling, Callune, Calluna	جلجان (السمسم)
Skin of she-goat	جلد الشاه
Skin of Lion	جلد الأسد
Coitus, Copulation, Coition	جماع
Catalepsy	جمود

Mania, Insanity	جنون
Jawarish, Delicious confection	جوارش
Walnut, Noyer, Zuglases regia	جوز
Inside, Intérieur	جوف

ح

Sorte de thym	حاشا
Seed, Pill	حبّ جـ حبوب
Taenia, Pl. Teniada, Tape worms	حبّ القرع
Pouliot, Ocimum basilicum	حبق
Partridge, Perdrix	حجل
Capsicum, Piment annuel, Lepidium sativum	حرف
Urethritis, Gonorrhoea	حرقة البول
Harmal wild rue, Harmale, Peganum harmala	حرمل
Harira	حريرة
Soup, Broth	حسو جـ أحَسَاء
Calculus	حصاة
Sour and green grapes	حصرم
Itch, Prurigo	حكّة
Assa foetida, Assa foetida	حلتيت
Erysipelas	حمرة
Chik-pea, Cicerole, Cicer ariethinum	حمّص
Fever, Febris, Pyrexia	حمّى
Febris Pituitosa, Phlegmatic fever	حمّى بلغمية
Sthenic Fever, Acute fever, Hyperpyrexia	حمّى حادّة
Titrataus, Quartan fever	حمّى الربع
Spetic fever	حمّى عفونية

Tertian fever حمّى الغب

Burning fever, Hyperpyrexia حمّى محرقة

Ephemeral fever حمّى يوم

Whale, Baleine حوت جـ حيتان

Snakes, Serpents حيّات

خ

Bread خبز

A kind of sweet meat made of dates and butter خبيص

Anaesthesia, Insensibility خدر

Mustard, Moutarde, Brassica خردل

Artichanke, Artichant Cynara slolymus خرشف

Carob-tree, Caroubier, Ceratonia siliqua خرنوب

Caster oil plant, Ricin, Ricinus communis خروع

Common lettuce, Laitne cultivée, Lactuca sativa خسّ

Fluid, Hamour Ingredient خلط جـ أخلاط

Win, Liquor خمر

Yeast خمير

Scrofula خنازير

Peach, Pêche, Fruto del Prunus pérsica خوخ

Cucumber, Concomber, Cumis sativus خيار

Wall-Flower, Girfolée, Cheiranthus cheiri خيري

د

Alopeia داء الثعلب

Cannelle	دار صيني
Thin, Fine, Flour	دقيق
Melon	دلآع
Blood	دم
Encephalon, Brain	دماغ
Oils	دهن
Continuat, Continuation	دوام
Worms	دود

ذ

Wolf	ذئب
Emaciation, Lamguishing, Decline	ذبول

ر

Heads, Têtes	رؤوس
Purslane, Pourpier, Portulaca oleracea	رجلة
Vulture	رخم
Electric fish, Torpedo ray	رعّاد
Cervix, Neck	رقبة
Pome-granate, Grenadier cultivé, Punica granatum	رمّان
Acinos, Basilic, Calamintha acinos	ريحان

ز

Butter, Beurre	زبد

Raisins, Raisin	زبيب
Startings, Sturnus vulgaris	زرازير
May-tree, Aubépines, crataegus otyacontha	زعرور
Diarrhoea	زلق
Indian ginger, Gingeruber officinal	زنجبيل
Oil, Huiler	زيت
Olive tree, Olivier, Olea europaea	زيتون

س

Shank	ساق
Magic, Magique	سحر
Index finger, Index	سبابة
Cóma, Stupor, Léthargie	سُبات
Wild or savage beast, Carnassiere	سبع جـ سباع
Intestinal abrasion	سحج المعى
Embolus, Obstruction, scybala	سدد
Cough, Tussis	سعال
Cough, Tussis	سعلة
Quince-tree, Coignassier, Pyruscydonia	سفرجل
Spit, Skewer	سفود
Apoplexy	سكتة
Sugar, Sucre	سكر
Consumption, Pthisis	سل
Colza, Colza, Colsa	سلجم
Enuresis, Incontinence of urine	سلس البول
White beet, Bette	سلق
Ling callunne, Calluna	سمسم
Fish, Poisson	سمك



English	Arabic
Fat, Suet, Pulp	شحم جـ شحوم
Drink, Wine, Syrup	شراب جـ أشربة / ات
Camel skay, Joue adorant, Andropogon shoenauthus	الإذخر
Absinth, Absinthe, Artemisia absinthium	الأفسنتين
Irsa	الإيرسا
Barberry, Vinettier, Berberis vulgaris	البرباريس
Unripe dates, Dattes qui commencent a murir	البسر
Tamarind tree, Tamarin, Tamarindus indica	التمر الهندي
Cassia-pulp, casse officinale, Cassia fistula	الخيار شنبر
Dille, Aneth, Anethum graveolens	الشبث
Sanda wood, Santal, Santabum	الصندل
Jujube terre, Jujubier, Zizgphus vulgaris	العناب
Pouliot	الفوذنج
Black Centaury, Jacée, centauria jacca	القنطوريون
Lentisk, Lentisque	المصطكى
Mint, Menthe, Mintha	النعنع
Nénuphars	النيلوفر
Rose, Rose, Rosa	الورد
Drink of cathartic	شرب المسهلات
Hair, Cheveux	شعر
Migrium, Migraine	شقيقة
Wax, Cire	شمع

ص

English	Arabic
Chest, Breast, Thorax	صدر

Ichor	صديد
Shell, Coquile	صدف جـ أصداف
Epilepsy, Epilepsia	صرع
Thyme, Thym, Thymus nulguris	صعتر
Bile, Bilious humour	صفراء
Mardness, Solidity, Sclerosis, Scirrhus	صلابة
Back bone	صلبي
Grano de mostaza	صناب
Sanda wood, Santal, Santabum	صندل
Pine, Pin, Pinus	صنوبر

ض

Hyaena	ضبع
Mastigure, A kind of lizard	ضب

ط

Bird, Oiseau	طائر جـ طيار
Spleen, Rate	طحال
Menstruation, Menses, Monthly course	طمث

ظ

Darkness of the sight	ظلمة البصر

ع

Ivory, Ivoire, Ebur	عاج

عرق جـ عروق	Vessel, Root
عروق ضاربة	Arteries
عسالج/ عساليج الكرم	Twings, Small shoots
عسر النفس	Difficulty in breathing, Dyspnea
عسل	Honey, Miel
عصارة	Extract, Juice
عصافير	Birds, Oiseau
عصائد	Asidat, A kind of food mache of flour and butter
عصب	Nerve
عصير	Juice, Jus
عظام	Bones, Os
عقبان	Eagles, Aigle
عقرب	Scarpion, Scorpion
عمى	Blindness, Aveuglement
عناب	Jujube terre, jujbier, Zizgphus vulgaris
عنب	Grapes, Raisin
عنبر	Ambergris, Ambre
عنز	Goat, carbi
عنق	Neck, Cervix
عود الهندي	Bryone, Coulcuvrée, Costus
عين/ عينين	Eye, Yeux

غ

غثية	
غربان	Crows
غزال جـ غزلان	Dear, Gazelle
غشي	Syncope, Faint

Grief, Sadness غم

ف

Paralysis فالج

Common cultivated radish, Radis, Raphanus sativus فجل

Furnace, An oven فرن

Corruption, Decay فساد

Earth nut, Poisde terre, Pistacia vera فستق

Venesection Saigner فصد

Mushroom, Fungs, Rupture du jeune فطر

Unleavened, sans levain فطير

Spinal vertebrae فقار الظهر

Capsicum, Piment annuel, Capasicum annuum فلفل

Heart, Coeur, Cor فؤاد

Wet fruits فواكه رطبة

Broad beam, Fève, Vicia faba فول

ق

Crop, Gizzard قانصة

To contract, Stypticity قبض

Snak cuncumber, Concomber serpent, Cucumis sativus قثاء

Pot, Pot قدر جـ قدور/ قدرة

Flowering cherry, Griottier قراسيا

Borborygmus قراقر

Field eryngo, Erynge, Dryngium campestre قرصعنة

Favus, Parrigo قرع/ قرعة

Clove tree, Giro flier, Eugemia aromatica	قرنفل
Ulcer, Sore	قروح
Sweet chest nut, Chatainier commun, Castunea vulguris	قسطل
Trachea, Wind pipe	قصبة الرئة
Tar, Goudron	قطران
Atriplex hortensis	قطف
Cotton	قطن
Heart, Cocur, Cor	قلب جـ قلوب
Wheat, Blé, Triticum vulgare	قمح
Larks, A kind of sparrow	قنابير
Force, Faculty	قوة
Colic	قولنج
Vomit	قيء/ قياء
Kayruth, A kind of ointment	قيروطي
Caphalic vein	قيفال

ك

Liver, Hepar	كبد جـ كبود
Antimony, Collyrium	كحل
Simple antimony	كحل الساذج
Leek, Poireau, Allium porrum	كراث
Craw, The stomach of an animal, Ventre	كرش
Smallage, Ache, Apium graveolens	كرفس
Grap, Jardin	كرم
Cablage, Chou-rave, Brassica oleracea	كرنب
Tatanus, Lock jaw	كزاز
Carinder, Cariandre, Cariandrum sativum	كزبرة

Sluggishness, Idleness	كسل
Kiosk	كشك الشعير
Cake, Biscuit	كعك
Dog, Chien	كلب جـ كلاب
General rules, Principle	كلى
Truffle, Truffe, Tober	كمأة
Pears, Fruto del pyrus communis	كمثرى
Oliban, Oliban, Boswellia carterii	كندر
Kamikh, Ment, Sauce	كوامخ
Chyme, Chymos	كيموس

ل

Rock-rose, Ladanim, Cistus	لاذن
Oliban, Oliban, Boswellia carterii	لبان
Milk, Lait	لبن جـ ألبان
Milk of the cow	لبن جـ ألبان البقر
Milk of the sheep, Lait de mouton	لبن جـ ألبان الضأن
Milk of sheep, Lait de mouton	لبن جـ ألبان الغنم
Milk of the goats, Lait de carbi	لبن جـ ألبان المعز
Milk of the camels	لبن جـ ألبان النوق
Milky, Lacteal	لبنى
Flesh, Meat	لحم جـ لحوم
The irritate of usine	لذع البول
Colza, Colza, Colsa	لفت
Facial paralysis	لقوة
Almond tree, Amandier, Prunus amygdalus	لوز
Melancholia, Melancholy	مالنخونيا

Bladder, Vesica	مثانة
Combustible cupping glasses	محاجم النار
Brain, Cerebrum	مخ
Gall-bladder	مرارة
Trembling, Tremolous	مرتعش
A kind of broth soup	مرق/ مرقة جـ أمراق
Oesophagus, Gullet	مري
Oesophagus, Gullet	مريء
Temper, Complexion	مزاج جـ أمزاج
Pores	مسام
Cathartics, Purgative	مشروبات المسهلات
Apricot tree, Abricotier, Prunus armeniaca	مشمش
Kneaded, Electuary	معجون جـ معاجين
Intestine	معي
Stomach, Gaster	معدة
Coas, Carbi	معز
Fried, Roasted	مقلوات
Salt, Sel	ملح
Semen, Sperm	منى
Banan, Banane, Musa paradisiaca	موز



Wine, Vin	نبيذ
Brass, Cuivre	نحاس
Emaciated, Lean, Slender	نحل
Emaciated, Lean, Slender	نحول
Bruner, Husker	نخال

Palm tree, Phoenix dactylifera	نخيل
Catarrh	نزالات
Hemorrhage, Bleeding	نزف
Cataract	نزول الماء
Ostrich	نعام
Gout, Podagra	نقرس
Leopard, Panthère	نمر جـ نمور

هـ

Cat, Chat	هر
Atrophy, Emaciation	هزال
Insects	هوام

و

Epidemic	وباء
Swelling, Inflammation	ورم جـ أورام
Evil thoughts, Melancholia	وسواس
Mountain goat	وعول
Venerable, Dignitary	وقر
To imagine, Fancy	وهم

ي

Yellow Jaundice	يرقان الأصفر



الفهرس

